量子的律動舞
マネアフラメソッド理論

《原典記録》

理論成立以前の観察及び記録

紀韻もも花

量子的律動舞

マネアフラメソッド理論

《原典記録》

本体系について

量子的律動舞

マネアフラメソッド理論とは

本理論は、

身體運動に現れる構造及び

生成条件を観察・記述する理論体系である。

既存フラの振付や技術を整理したものではなく、

身體運動から出現した構造そのものを対象としている。

本体系は、

理論体系及び原典資料群によって構成される。

理論体系は、

《理論篇》《現象篇》《語篇》《構造篇》

の四篇によって構成される。

各篇は異なる役割を担いながら、

全篇を通して一つの体系を形成している。

原典資料について

本体系には、

理論体系とは別に、

理論生成過程を保存した原典資料体系が存在する。

これらは理論成立の一次資料であり、

理論本文とは異なる役割を担う。

原典資料は、

理論の成立過程及び構造導出の経緯を保存するものであり、

理論体系を補完する資料群として位置付けられる。

理論の成立

量子的律動舞 マネアフラメソッド理論は、
紀韻もも花の身體運動を発生源として出現した
構造体系である。

本体系は、
当該身體における運動原理の展開及び
人工知能との対話的解析過程を通じて、
数式及び語として記述可能な形式へと整理された。

本構造は、
当該身體条件及び
運動履歴に依存して出現しており、
同一条件を満たさない場合、
完全な再現性は成立しない。

以上の事から、
本理論は技術の再現を目的とするものではなく、
構造の観察及び
記述を目的とする。

本体系の構成

理論体系

《理論篇》

理論的基盤

《現象篇》

構造が現象として現れる過程

《語篇》

概念及び言語体系

《構造篇》

構造及び生成条件

原典資料体系

《原典記録》

理論成立以前の観察及び記録

《構造生成ログ》―対話導出記録―

理論生成過程の原典記録

《Manea Structure Log V2》

理論生成過程の構造整理及び検証記録

本篇は、

本体系を構成する一冊として位置付けられる。

はじめに

本書は、

『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論』の

成立以前から生成過程に至る記録を、

原典資料として保存したものである。

収録した対話・記録・引用は、

原則として生成当時の内容を維持している。

一方、

章構成、見出し、注記及び書誌情報については、

可読性及び体系整合性を考慮し、

改訂版として再編集を行った。

本書は、

理論書ではなく、

生成の痕跡を記録する

一次資料である。

目次

第１章

本書の目的

第１節

本書の位置づけ

本書は、「量子的律動舞 マネアメソッド」に関する原典記録である。

本書は思想書・解説書・普及書ではなく、
体系の成立及び概念構造を保存する固定記録文書である。

本書は商業的拡販を目的とせず、
記録保存を主目的とする。

第２節

原典記録としての定義

「原典記録」とは、体系の発生・構造・定義を、評価や感情を加えず記録する文書を指す。

本書は以下を記録対象とする。

体系の成立過程

概念体系の定義

用語体系の固定

刊行及び保存情報

第３節

保存目的及び公開形式

本書は固定紙媒体として制作され、
発行時点の内容をもって凍結される。

本書は国立国会図書館への納本を前提とする。

本書の内容は、同一内容の電子媒体（PDF形式）として
インターネット上に全文公開される。

本書は営利的拡販を目的としない。

本書は既刊紙本書籍の存在を明示する座標資料として
機能する事を意図する。

第４節

記録範囲

本書には著者の過去活動に関する記録を含む。

これは、体系の原点が身體実践（既存フラ）にある事を

明示する為の記録である。

本書は思想的主張の提示を目的としない。

体系成立の事実記録を目的とする。

第 2 章

成立過程

第１節

身體実践期

著者は既存フラの実践者として活動を開始した。

舞踊実践を通して、身體感覚・律動・空間認識に関する観察

を蓄積した。

この段階では理論体系は存在せず、

主軸は身體実践にあった。

第２節

構造認識期

身體実践の継続により、既存の説明枠組みでは整理出来ない構造的差異を認識した。

差異は次の領域に及んだ。

律動の認識単位

體と空間の関係性

表現生成の起点

これを契機として、

身體経験の言語化及び構造化が開始された。

第３節

理論化段階

身體実践の観察結果は、段階的に概念化された。

主要概念の整理及び語群の分類が行われた。

概念は以下の語族に整理された。

位相

密度

境界

反応

未定義領域

これにより、体系は舞踊実践から理論構造へ移行した。

第４節

書籍化

本記録は、量子的律動舞マネアフラメソッド理論体系の基準座標として位置づけられる。

理論体系及び原典資料群は紙媒体として刊行され、
体系は書籍として固定された。

【理論体系】

『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論《理論篇》』
『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論《現象篇》』
『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論《語篇》』
『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論《構造篇》』

【原典資料体系】

『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論《原典記録》』

『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論《構造生成ログ》』

『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論《Manea Structure Log V2》』

第５節

独立体系の確定

上記過程を経て、

量子的律動舞 マネアフラメソッド理論は

独立した表現・理論体系として確定された。

本体系は既存舞踊理論の派生ではない。

独立生成された体系である。

第３章

概念体系

第１節

量子的律動舞の定義

量子的律動舞とは、身體運動を「律動単位」により構造化し、空間との相互関係を位相的に捉える表現体系である。

本体系は、身體を固定的形態として扱わない。

身體は密度変化を伴う存在として定義される。

第２節

マネアフラメソッドの定義

マネアフラメソッドとは、量子的律動舞の理論構造に基づき、身體実践を再構成する方法論である。

本メソッドは振付の再現を目的としない。

身體内部の律動生成を主軸とする。

第３節

構造的前提

3-1　体系構造の骨格

量子的律動舞 マネアフラメソッドは、

属性族を上位軸とする概念体系である。

属性族は以下の四語族により構成される。

第Ⅰ語族　位相族（Phase）

第Ⅱ語族　密度族（Density）

第Ⅲ語族　境界族（Boundary）

第Ⅳ語族　反応族（Response）

本骨格は《語篇》において理論化された構造を継承する。

3-2　生成系列について

本体系には下位軸として生成系列が存在する。

生成系列は《構造篇》において展開される。

現在確認されている系列は以下の通りである。

Heli- 系列

Luna- 系列

Mire- 系列

Soli- 系列

Vore- 系列

本書では系列の詳細解説は行わない。

第４節

他体系との関係

本体系は既存舞踊理論の再構成ではない。

独立生成された概念体系である。

本書は比較論を扱わない。

第 4 章

用語定義集

第１節

上位軸

属性族

第Ⅰ語族

位相族（Phase）

位相とは、身體と空間の関係における状態変化の単位を指す。

位相は形態ではなく、関係性の変化として定義される。

第Ⅱ語族

密度族（Density）

密度とは、身體内部における力の分布状態を指す。

密度は重量ではなく、集中度の変化として定義される。

第Ⅲ語族

境界族（Boundary）

境界とは、身體と外部環境との相互作用が発生する閾値を指す。

境界は固定線ではなく、変動する接触面として定義される。

第Ⅳ語族

反応族（Response）

反応とは、位相・密度・境界の変化により発生する出力を指す。

反応は結果ではなく、構造変化の現象として定義される。

第２節

下位軸

生成系列（名称固定）

生成系列とは、属性族の組み合わせにより発生する生成傾向を分類する系列である。

本体系において確認されている系列は以下の通りである。

Heli- 系列

Luna- 系列

Mire- 系列

Soli- 系列

Vore- 系列

本書では各系列の詳細構造は扱わない。

第５章

刊行及び保存情報

第１節

書籍刊行情報

既刊巻はISBNを取得し、紙媒体として刊行されている。

初期刊行ではMyISBNを使用し、その後KDPによるISBNへ移行している。

未刊行巻については刊行時に同様の手続きを行う。

第2版より、シリーズ名称を「量子的律動舞 マネアフラメソッド理論」に統一した。以下、刊行当時の正式書名に基づき記載する。

理論体系

『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論《理論篇》』

初版　2026年1月6日

ISBN　978-4815050627（MyISBN）

修正版　2026年4月22日

ISBN　9798253918883（KDP）

第2版　2026年8月8日

ISBN　9798189326554（KDP）

『量子的律動舞 マネアフラメソッド《現象篇》』

初版　　2026年2月12日

修正版　2026年3月24日

ISBN　978-4815051105（MyISBN）

修正版　2026年4月22日

ISBN　9798253972588（KDP）

『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論《現象篇》』

第2版　2026年8月8日

ISBN　9798189335204（KDP）

『量子的律動舞 マネアメソッド《語篇》』

初版　2026年4月22日

ISBN　978-4815051686（MyISBN）

修正版　2026年4月22日

ISBN　9798253870570（KDP）

『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論《語篇》』

第2版　2026年8月8日

ISBN　9798189339455（KDP）

『量子的律動舞 マネアメソッド《構造篇》』

初版　2026年4月22日

ISBN　9798254032960（KDP）

『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論《構造篇》』

第2版　2026年8月8日

ISBN　9798189343216（KDP）

原典資料体系

『量子的律動舞 マネア《原典記録》』

初版　2026年4月6日

ISBN　978-4815051679（MyISBN）

修正版　2026年4月22日

修正版　2026年4月22日

ISBN　9798254020622（KDP）

『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論《原典記録》』

第2版　2026年8月15日

ISBN　9798190345391（KDP）

『量子的律動舞マネア《構造生成ログ》

― 対話導出記録 ―原典Version1』

初版　2026年5月5日

ISBN　9798258825919（KDP）

『量子的律動舞マネアフラメソッド理論《構造生成ログ》

上下巻　― 対話導出記録 ―』

第2版　2026年8月15日

上巻

ISBN　9798190353594

（KDP）

下巻

ISBN　9798190358872（KDP）

『量子的律動舞マネアメソッド理論

《構造生成ログ｜原典Version2》』

初版　2026年5月22日

ISBN　9798196310751（KDP）

『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論

《Manea Structure Log V2》』』

第2版　2026年8月15日

ISBN　9798190364019（KDP）

第２節

本書（原典記録）の形式

本書『量子的律動舞 マネア 原典記録』は、紙媒体及び、
電子媒体（PDF形式）により制作された文書である。

紙媒体はAmazon（KDP）を通じて流通するが、商業的流通を主目的としない。

第３節

保存及び登録

本書は、国立国会図書館によるオンライン資料収集制度への登録を予定している。

既刊紙媒体書籍はISBNを取得しており、納本手続き対象とする。

第４節

公開

本書はインターネット上で公開される。

本書は、既刊紙媒体書籍の存在を示す参照資料として機能する。

第５節

記録責任

本書に記載された構造及び定義は、著者により確定されたものである。

本書は記録文書であり、評価・批評・思想的主張を目的としない。

第６章

原典史料

本章は、著者の活動履歴及び関連資料を記録する。
理念説明を目的とせず、活動の経過及び実践の事実を時系列に基づき整理する。

本活動は当初、既存フラの実践領域に位置していた。
その後、継続的な実践及び検証を経て、独自の表現構造として整理された。

企業案件、舞台出演、ワークショップ、教育活動等の記録は、活動の客観的痕跡として掲載する。

以下に、活動年表、関連資料、写真記録、記事抜粋を配置する。
本章は、活動の経過を示す一次史料として提示する。

原資料は、公開中のHP「来歴」ページに基づく。

本章は、原典成立以前の実践的基盤を示す史料として位置づけられる。

次世代フラに関する記録

「次世代フラ」という表現は、対談及び取材において使用された。
当時の実践は、既存フラステップに他ジャンル要素を付加する試みとして理解される事が多かった。

しかし実際には、身體運動の最小単位を再構成し、異なる構造単位間の接続を試みるものであった。
この試行は、後に《語篇》において整理される語族概念及び生成構造の前段階に位置づけられる。

本記録では、当該時期を体系成立以前の構造実験段階とする。

第１節

著者略歴

紀韻もも花（Kiin Momoka）

プロフラダンサー。

マネアフラメソッド創始者。

10代より身體表現活動を開始。

フラを経て、身體生成構造の研究へ移行。

2004年、身體構造理論を基盤とした独自体系

「マネアステップスタイル（後のマネアフラメソッド）」を

命名。同年、「Manea」概念を提示。

以降、舞踊実践・理論構築・言語化を継続。

Aloha International（Huna International）において、

心身統合及び意識構造に関する学習経験を有する。

過去使用名義　桃川わかな／ももふら／もも花。

Aloha International Japanは2008年に事務局閉鎖。

１．ダンス・身體技法

西洋舞踊

クラシックバレエ

ジャズダンス

ヒップホップ

モダンダンス

即興ダンス

中東舞踊

ベリーダンス

（イランスタイル／当時アラビアンダンスと称していた）

東洋身體技法

太極拳（24式・48式）

気功

コンディショニング／身體調整

ヴィンヤーサフロー

ジャイロキネシス

バレエコンディショニング

ピラティス

身體基礎経験

・中学時代　器械体操（3年間）

表現・音声領域

ボイストレーニング

朗読

ラジオドラマ

ナレーション

アナウンス

声優

演技全般

芸能活動歴

芸能プロダクション所属歴あり

TV、CF、スチール出演実績多数

第２節

活動履歴及び関連資料

記載及び資料取扱方針

本章において個人名を記載する場合は、初出時より一貫してイニシャル表記を採用している。
また、著者は活動方針として、来場者及び顧客が撮影した写真・動画等の提供を受け取らない。

本付録に掲載する写真資料は、著者が管理する記録に基づく。

本付録に記載の活動に関する第三者観測記録の一部は、量子的律動舞マネアフラメソッド《現象篇》に収録。

１．主要出演実績

プロフラダンサーソロ出演

企業創立パーティ ゲスト出演

各種ダンスショー ゲスト出演

個人主催ハワイアンパーティー ゲスト出演

結婚披露宴 スペシャルゲスト出演（30組以上）

アディダス ジャパン株式会社主催 ホノルルマラソン関連プレゼン出演

株式会社エイチ・アイ・エス ハワイキャンペーン（単独ショー出演）

株式会社サイボク「花鳥風月」ゲスト出演

ロータリークラブ各支部 パーティ出演

地域イベント出演（複数）

レストランウェディング出演（複数）

中東舞踊

ベリーダンス（イランスタイル）

プロフラダンサーとしてのソロ出演と併せ、単独演目の提供経験あり。

主な出演会場（ホテル）

ANAインターコンチネンタルホテル

ハイアットリージェンシー東京

ホテル日航

帝国ホテル東京

目黒雅叙園

新横浜グレイスホテル

第一ホテル両国

主な実績会場（レストラン・その他）

恵比寿ロビンズクラブ

ハワイアンレストラン（複数）

ホテル宴会場（複数）

２．フラ指導

企業・団体向け指導

東京都内企業 専属フラ講師

企業社員向け出張レッスン（通常～舞台仕上げ）

東京都内某研究所研修生卒業パーティ指導

東京都内某企業 国際理解教育ワークショップ

東京都内人材派遣会社 研修ワークショップ

東京都内老舗宝飾店 顧客向けワークショップ

東京都内大学医学部職員 親睦ワークショップ

ローターアクト 全国大会研修会ワークショップ

特許事務所 フラサークル発足準備指導

教育機関・地域活動

東京都内中学校 修学旅行国際理解ワークショップ

埼玉県幼稚園PTA向け ワークショップ

個人・スタジオ指導

2007～2008年頃出張レッスンを中心に活動開始

東京都内ダンススタジオ／カルチャースクール指導

老舗美容サロンオーナー向け個人レッスン

新婦向けウエディングフラ出張レッスン

出張個人レッスン（都内／地方）

出張グループレッスン（都内／地方）

2011年自宅にて個人レッスン専門教室を開講

（家族の逝去により空いた一室を教室として使用）

マネア関連 ワークショップ実施記録

2015年 アイハスタンス マネアスタイルワークショップ

2017年 『マネアフラを踊る為の身体作り』ワークショップ

2017年 『ももふらマネアスタイルフラ塾』①②ワークショップ

2017年 『魅せるフラ-ホワイトクリスマス』ワークショップ

2018年 『ホワイトクリスマス』冬季限定ワークショップ

2018年 アトリエもも

プライベート／セミプライベートワークショップ

2020年 アトリエもも

プライベートフラ ワークショップ（基礎分解 1–4月）

2020年 YouTube Live オンラインワークショップ

2022年 弟子限定 HUNA ワークショップ

３．書籍刊行

理論体系

2026年1月6日

『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論《理論篇》』刊行

ISBN　978-4815050627（MyISBN）

2026年2月12日

『量子的律動舞 マネアフラメソッド《現象篇》』刊行

ISBN　978-4815051105（MyISBN）

2026年3月24日

『量子的律動舞 マネアフラメソッド《現象篇》』修正

ISBN　978-4815051105（MyISBN）

2026年4月22日

『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論《理論篇》』修正

ISBN　9798253918883（KDP）

2026年4月22日

『量子的律動舞 マネアフラメソッド《現象篇》』修正

ISBN　9798253972588（KDP）

2026年4月22日

『量子的律動舞 マネアメソッド《語篇》』刊行

ISBN　978-4815051686（MyISBN）

2026年4月22日

『量子的律動舞 マネアメソッド《語篇》』修正

ISBN　9798253870570（KDP）

2026年4月22日

『量子的律動舞 マネアメソッド《構造篇》』刊行

ISBN　9798254032960（KDP）

2026年8月8日

『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論《理論篇》』改訂

ISBN　9798189326554（KDP）

2026年8月8日

『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論《現象篇》』改訂

ISBN　9798189335204（KDP）

2026年8月8日

『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論《語篇》』改訂

ISBN　9798189339455（KDP）

2026年8月8日

『量子的律動舞 マネアフラメソッド理論《構造篇》』改訂

ISBN　9798189343216（KDP）

原典資料体系

2026年4月6日

『量子的律動舞 マネア《原典記録》』刊行

ISBN　978-4815051679（MyISBN）

2026年4月22日

『量子的律動舞 マネア《原典記録》』修正

ISBN　978-4815051679（MyISBN）

2026年4月22日

『量子的律動舞 マネア《原典記録》』修正

ISBN　9798254020622（KDP）

2026年8月15日

『量子的律動舞マネアフラメソッド理論《原典記録》』改訂

ISBN　9798190345391（KDP）

2026年5月5日

『量子的律動舞マネア《構造生成ログ》― 対話導出記録 ―

原典Version1』刊行

ISBN　9798258825919（KDP）

2026年8月15日

『量子的律動舞マネアフラメソッド理論《構造生成ログ》

上下巻　― 対話導出記録 ―』改訂

上巻

ISBN　9798190353594(KDP）

下巻

ISBN　9798190358872（KDP）

2026年5月22日

『量子的律動舞マネアメソッド理論《構造生成ログ｜原典Ve

rsion2》』刊行

ISBN　9798196310751（KDP）

2026年8月15日

『量子的律動舞マネアフラメソッド理論《Manea Structure Log V2》』改訂

ISBN　9798190364019（KDP）

４．活動資料

【原文収録】

掲載当時の内容を原文のまま収録。

メディア掲載・出演記録

2010年8月14日

SHIBUYA-FM「PIN UP」紹介放送

Anela＊ももふら紹介

（本内容は放送当時の紹介文を原文のまま収録。）

放送内容

未経験者からインストラクターまで、幅広い層に支持を集める「Anela＊ももふら」

フラダンスを純粋に楽しみ続けていきたいという生徒さんの為に、レッスンは出張個人レッスンで行われます。

「型にとらわれることなくフラを楽しみたい方は、フラをベースにベリーダンスの要素を融合された「次世代型フラ」を。

アロハの精神を大切にしながら、年代や経験、形式を気にすることなくフラができる新しいスタイルのダンスです。

2011年11月–12月

ジャパネットたかた テレビCM（全国放送）

創立25周年利益還元祭ハワイ旅行編

振付・演技指導担当

2013年1月20日

テレビ朝日「日曜×芸人」出演

番組内フラダンスレッスン指導



取材・対談記録

【原文収録】

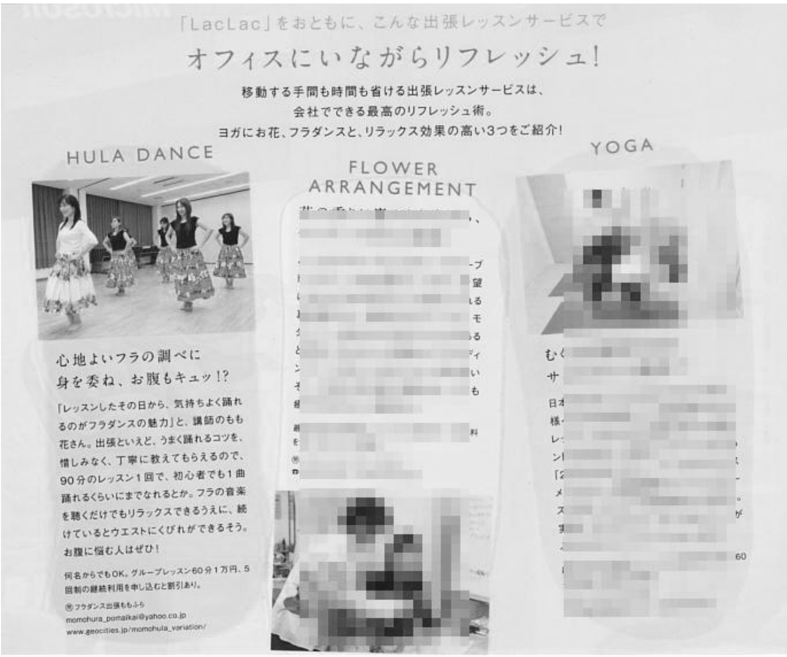
掲載当時の内容を原文のまま収録。

著作権は各媒体及び執筆者に帰属する。

2009年4月号掲載

リクルート社「L25」

フラダンス出張レッスンが紹介



「LacLac」をおともに、こんな出張レッスンサービスで

オフィスにいながらリフレッシュ!

移動する手間も時間も省ける出張レッスンサービスは、
会社でできる最高のリフレッシュ術。
ヨガにお花、フラダンスと、リラックス効果の高い3つをご紹介!

HULA DANCE

心地よいフラの調べに
身を委ね、お腹もキュッ!?

「レッスンしたその日から、気持ちよく踊れるのがフラダンスの魅力」と、講師のもも花さん。出張といえど、うまく踊れるコツを、惜しみなく、丁寧に教えてもらえるので、90分のレッスン1回で、初心者でも1曲踊れるくらいにまでなれるとか。フラの音楽を聴くだけでもリラックスできるうえに、続けているとウエストにくびれができるそう。お腹に悩む人はぜひ!

何名からでもOK。グループレッスン60分1万円、5回制の継続利用を申し込むと割引あり。

㊐フラダンス出張ももふら
momohura_pomaikai@yahoo.co.jp
www.geocities.jp/momohula_variation/

FLOWER ARRANGEMENT

YOGA

2009年9月号掲載

月刊グラビア情報誌 現代画法Monthly Gravure Journal

俳優　穂積隆信氏と対談

アロハの精神が心の平和を育む

フラダンスの魅力を出張でお届け

フラダンスの出張レッスンをメインに行う『フラダンス出張ももふら』では、他にもダンサーの出演依頼に応えるなど、フラダンスの普及に努めている。

“互いを思いやる心の在り方”をフラダンスによって学んだという、もも花主催に、フラダンスに対する想いを伺った。

穂積氏：

まずは、詳しい事業内容から。

もも花：

フラダンス教室の開催や、イベント、パーティ会場へのフラダンサーの派遣など、フラダンスに関わる事業を、出張というスタイルで、お客様のご要望に合わせて行っています。

気が置けない仲間だけを集ってレッスンを受けていただくこともできますし、スケジュールもご都合の良い時間帯に合わせていただけるんです。

未経験の方でも気軽に門を叩いていただけるよう、レッスン料、資材費は可能な限り抑えています。

個人様、団体様、企業様と幅広いお客様から、ご利用いただいているんですよ。

穂積氏：

フラダンスを人に教えようと思われたきっかけは何だったのですか。

もも花：

私は昔から踊ることが好きで、いろんなダンスに挑戦しており、フラダンスもその一つでした。

理由があって、 通っていたフラダンス教室は辞めてしまったのですが、フラダンスは続けたいと思っていましたので、自分が踊る機会を持つために、また他の人にもフラダンスの魅力を知っていただきたいと思い、 出張レッスンという道を選びました。

穂積氏：

こちらでは、何か特別な指導は行っているのですか。

もも花：

フラダンスにも流派のようなものがあって、足の踏み方には、ベタ足と呼ばれるものと、最新の踏み方であるマネアスタイルと呼ばれるものとがあります。

このステップをマスターすれば、より優雅で洗練されたフラダンスを踊ることができるんです。

経験の無い方には、基本となるベタ足での指導から始めるのですが、ある程度レッスンを積まれた方には、より技術力を要するマネアスタイルの指導も行っています。

このマネアスタイルを日本で教えている教室は、とても珍しいんですよ。

穂積氏：

今後は、どのような展望を?

もも花：

フラダンスには、祝福、調和、愛、感謝など様々な意味が含まれたアロハの精神が宿っています。

その精神を大切にしながらも、日本人の感性で自由に踊れるフラダンスを生み出していきたいと考えています。
そうすることで、若い世代にももっと気軽にフラダンスを体験してもらえると思うんです。

フラダンスを踊ることによって、得られる恩恵がたくさんあるんですよ。
体力向上や美容効果だけではなく、自己表現や自己解放の手段にもなります。
フラダンスを経験することで、豊かで快適な生活をぜひ手に入れていただきたいですね。

GUEST COMMENT

「フラダンスは常に笑顔で踊るので、表情が和らぎ表現力も身に付くんです」と仰っていたもも花主催。
主催の笑顔を見ているだけで、私も楽しい気分になりましたね」

穂積隆信氏(俳優)

ALOHA

アロハの精神が心の平和を育む フラダンスの魅力を出張でお届け



フラダンス出張ももふら

TEL 090-1707-4794
e-mail : hula@momohula.com
URL : http://www.momohula.com/

主催 もも花／聞き手 穂積 隆信

■フラダンスの出張レッスンをメインに行う「フラダンス出張ももふら」では、他にもダンサーの出演依頼に応えるなど、フラダンスの普及に努めている。"互いを思いやる心の在り方"をフラダンスによって学んだという、もも花主催に、フラダンスに対する想いを伺った。

穂積　まずは、詳しい事業内容から。

もも花　フラダンス教室の開催や、イベント、パーティー会場へのフラダンサーの派遣など、フラダンスに関わる事業を、出張というスタイルで、お客様のご要望に合わせて行っています。気が置けない仲間だけを集ってレッスンを受けていただくこともできますし、スケジュールもご都合の良い時間帯に合わせていただけるんです。未経験の方でも気軽に門を叩いていただけるよう、レッスン料、資材費は可能な限り抑えています。個人様、団体様、企業様と幅広いお客様から、ご利用いただいているんですよ。

穂積　フラダンスを人に教えようと思われたきっかけは何だったのですか。

もも花　私は昔から踊ることが好きで、いろんなダンスに挑戦しており、フラダンスもその一つでした。理由があって、通っていたフラダンス教室は辞めてしまったのですが、フラダンスは続けたいと思っていましたので、自分が踊る機会を持つために、また他の人にもフラダンスの魅力を知っていただきたいと思い、出張レッスンという道を選びました。

穂積　こちらでは、何か特別な指導は行っているのですか。

もも花　フラダンスにも流派のようなものがあって、足の踏み方には、ベタ足と呼ばれるものと、ハワイの最新の踏み方であるマネアスタイルと呼ばれるものとがあります。このステップをマスターすれば、より優雅で洗練されたフラダンスを踊ることができるんです。経験の無い方には、基本となるベタ足での指導から始めるのですが、ある程度レッスンを積まれた方には、より技術力を要するマネアスタイルの指導も行っています。このマネアスタイルを日本で教えている教室は、とても珍しいんですよ。

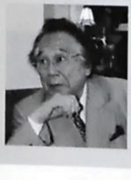
穂積　今後は、どのような展望を？

もも花　フラダンスには、祝福、調和、愛、感謝など様々な意味が含まれたアロハの精神が宿っています。その精神を大切にしながらも、日本人の感性で自由に踊れるフラダンスを生み出していきたいと考えています。そうすることで、若い世代にももっと気軽にフラダンスを体験してもらえると思うんです。フラダンスを踊ることによって、得られる恩恵がたくさんあるんですよ。体力向上や美容効果だけではなく、自己表現や自己解放の手段にもなります。フラダンスを経験することで、豊かで快適な生活をぜひ手に入れていただきたいですね。■



GUEST COMMENT

「『フラダンスは常に笑顔で踊るので、表情が和らぎ表現力も身に付くんです』と仰っていたもも花主催。主催の笑顔を見ているだけで、私も楽しい気分になりましたね」
穂積 隆信（俳優）



2010年9月号掲載

月刊誌mr partner

SHIBUYA-FM「PIN UP」紹介放送連動記事



フラダンス

http://www.momohula.com/

Anela*ももふら

出張レッスンでフラをもっと楽しく学ぼう！

未経験者からインストラクターまで、幅広い層に支持を集める「Anela*ももふら」。フラダンスを純粋に楽しみ続けていきたいという生徒さんのために、レッスンは出張個人レッスンで行われます。型にとらわれることなくフラを楽しみたい方は、フラをベースにベリーダンスの要素を融合された「次世代フラ」を。アロハの精神を大切にしながら年代や経験、形式を気にすることなくフラができる新しいスタイルのダンスです。

（ライター／さとうかおり）

☎ 090・1707・4794

2010年6月号掲載

The International Graph

野球評論家 元巨人軍投手 角盈男氏と対談

本物のフラを新しい感性と共に

十代の頃からダンスの世界に入り、様々なダンスを経験してきたもも花氏。

現在はフリーランスでプロフラダンサーとして活躍すると同時に、昨今のフラブームにおいて「本物のフラダンス多くの方に知ってもらおう」とフラダンス出張レッスンや企業向けのフラダンスワークショップなどを展開。

また、次世代フラとしてベリーダンスと融合させた新しいフラ在り方を提唱すると共に、ハワイの精神を大切にしながら日本人の感性に合ったフラを確立させるべく活動の場をひろげており、その活動は多方面から注目を集めている。

Anela＊ももふら

埼玉県川口市
TEL.090-1707-4794
http://www.momohula.com/

対談 主催 もも花 × インタビュアー 角 盈男



本物のフラを、新しい感性と共に

十代の頃からダンスの世界に入り、様々なダンスを経験してきたもも花氏。現在はフリーランスでプロフラダンサーとして活躍すると同時に、昨今のフラブームにおいて「本物のフラダンスを多くの方に知ってもらおう」とフラダンス出張レッスンや企業向けのフラダンスワークショップなどを展開。

また、「次世代フラ」としてベリーダンスと融合させた新しい形のフラの在り方を提唱すると共に、ハワイの精神を大切にしながら日本人の感性に合ったフラを確立させるべく活動の場を広げており、その活躍は多方面から注目を集めている。

2010年7月号掲載

COMPANY TANK

歌手　辺見マリ氏と対談

芸術としてのフラダンス
セッションで魅力を伝える

辺見氏：

フラダンスの出張レッスンをされているとか。

「出張」というのは非常に珍しいですね。

もも花：

10代のときから色々なダンスをけいけんし、あるときフラを習い始めたんです。とても簡単に思えたのですがーー。

辺見氏：

実際は違ったと？

もも花：

ええ。やってみると意外なくらい奥が深くて驚きました。

気がついたらフラの虜になっていました（笑）。

辺見氏：

自分に合うものを見つけられたのですね。

どのような経緯で指導者になられたのでしょうか。

もも花：

「指導者を探している会社がある」という話を頂いたのだきっかけでした。

指導者としての経験はなかったのですが、様々なダンスを経験するなかで、自分なりのイメージをもっていたので大きな苦労はありませんでした。

辺見氏：

指導者という立場で、特に心がけていることはありますか？

もも花：

自分が面白いと思えることを人に伝えたいという気持ちで取り組んでいます。

フラの魅力を生徒さんと一緒に踊りながら伝えたいんですよ。

フラはハワイ土着のダンスですから、技術より楽しさを感じてもらうのが大切です。

「教える」というより「セッションする」という感覚ですね。

辺見氏：

変わっていますね（笑）

フラダンスの魅力とか？

もも花：

自分を自由に表現できるということですね。

フラを運動と捉えている方もいらっしゃいますが、

私の考えは違います。

芸術表現としてのダンス。

それが私にとってのフラなんです。

芸術としてのフラダンス
セッションで魅力を伝える

Anela* ももふら

URL http://www.momohula.com/
MAIL anela_momohula@yahoo.co.jp
TEL 090-1707-4794

主催 / フラダンサー / フラ講師：もも花
インタビュア：辺見 マリ



辺見　フラダンスの出張レッスンをされているとか。「出張」というのは非常に珍しいですね。
もも花　10代のときから色々なダンスを経験し、あるときフラを習い始めたんです。とても簡単そうに思えたのですが――。
辺見　実際は違ったと？
もも花　ええ。やってみると意外なくらいに奥が深くて驚きました。気がついたらフラの虜になっていました（笑）。
辺見　自身に合うものを見つけられたのですね。どのような経緯で指導者になられたのでしょうか。
もも花　「指導者を探している会社がある」という話を頂いたのがきっかけでした。指導者としての経験はなかったのですが、様々なダンスを経験するなかで、自分なりのイメージを持っていたので大きな苦労はありませんでした。
辺見　指導者という立場で、特に心がけていることはありますか？
もも花　自分が面白いと思えることを人に伝えたいという気持ちで取り組んでいます。フラの魅力を、生徒さんと一緒に踊りながら伝えたいんですよ。フラはハワイ土着のダンスですから、技術よりも楽しさを感じてもらうことが大切です。「教える」のではなく、「セッションする」という感覚ですね。
辺見　変わっていますね（笑）。フラダンスの魅力とは？
もも花　自分を自由に表現できるということですね。フラを運動と捉えている方もいらっしゃいますが、私の考えは違います。芸術表現としてのダンス。それが私にとってのフラなんです。

2012年6月

朝日新聞お勧め専門家サイト マイベストプロ取材記事

フラダンス専門家として掲載

アロハ精神が宿るフラダンスを通し、真の心の平和を育んで欲しい（1/3）

個人を尊重した出張スタイルで自由なフラの在り方を提唱

10代の頃から、ハワイアンミュージックが好きだったという「もも花」さん。

フラダンスの出張レッスンやワークショップを開催しながら、プロダンサーとしても活躍しています。そんな もも花さんとフラダンスの出会いは、まさに運命。

「ずっとバレエを続けていたのですが骨格の壁にぶつかり悩んでいた頃、フラに出会いました。

最初は『地味で簡単そう』くらいにしか感じませんでしたが、実際習ってみるとレッスンしたその日から曲に合わせ気持ちよく踊れてしまうことに驚きました。
でも決して簡単ではなく奥深くて。
その奥深さが魅力でした。

それに、バレエでは欠点になっていた骨格のクセがフラでは最大の強みになることも分り、フラの道を選びました。」と話してくれました。

フラダンスには、祝福・調和・愛・感謝を意味するAloha精神が宿っていると言います。
この精神を尊重するため、もも花さんのレッスンは出張スタイル。

既存の教室にありがちなピラミッド型の組織体系、ハワイアンネーム認定時に高額な料金を受講者に課すことなどに疑問を感じているそうで、フラダンスを純粋に楽しみ続けたい方達のために”自由なフラの在り方”を進めています。

「開講日時もご希望に応えます。心から踊りたいと思う時間にレッスンし芸術としてのフラを楽しんで欲しいす。

芸術と言っても教わって身に付ける難しいものだと捉えるのではなく、私と生徒さんとで一緒に作り上げていく…
こんな感覚を大切にしています。」と言います。
珍しい出張スタイルの背景には、フラダンスへの深い想いがあるのです。

このように自由なフラを支持するもも花さんは、ブームとともに去って行ってしまった人達申し訳ないとも感じています。
「それは表面的な事しか学べなかったから。
ただのマネでは足首や腰を痛めてしまうこともあります。
だから私達講師がもう一度フラと向き合うことも必要なのです。」と言います。

そうして2004年遂に、その想い反映させた”マネア”が生まれました。

「マネアステップ」の確立が、日本のフラダンスレッスンを変えた（２/3）

2004年、もも花さんは「マネア」という言葉をはじめてインターネット上で公開しました。
これは、日本のフラスタイルに衝撃を与えました。

フラダンスにも流派があり、手の角度・カウントなどが異なりますが、足の踏み方は２種類。
ベタ足と、もも花さんが名付けたマネアステップです。

manea（マネア）とはハワイ語で指の付け根を指し、マネアステップは足の指の付け根を折ってステップを踏みます。

これは腰の可動範囲を広げ腰の溜めと揺れに粘りを持たせることから、優雅な動きとなむと言います。
高度な技術のため、日本で取り入れている教室は少ないそうです。

マネアスタイルが提唱されて以来、「腰を振るマネ」からの脱却が始まりました。
芸術としてのフラの浸透につながっていったのです。

このステップは、自身のプロダンサーとしての価値もより高いものにしています。
ダンサー出演すると、外国の方や他ジャンルのプロダンサーから高い評価を受けたり、ワークショップの依頼が入ってくるそうです。

しかし、その背景にもももも花さんの努力があります。
低い姿勢を保ちながら上に半身を引き上げるフラ特有の姿勢は体の土台作りが欠かせないため、今もバレエレッスンに通っています。

芸術性の高いダンス、プロになっても努力する姿、体の土台作りから指導してくれることがもも花さん特徴であり、受講者から支持される理由にもなっています。

日本人の感性で、新しい形のフラダンスの枠組みを作っていきたい（3/3）

「今後もアロハ精神を大切にしハワイ伝統のフラに敬意を払い続けることはもちろんですが、必要以上に縛られていくことには警鐘を鳴らしたいです。」ともも花さんは言います。

目標は、日本人の感性でフラを育て、そのフラが世界に認められること。

「例えば、中国から日本に来たラーメンですが、今では大変評価され、中国から学びにくる方もいらっしゃいますよね。
フラもそうなったら嬉しいです。

そのためには進歩が必要。
進歩することでフラの歴史が深まり、広まっていくはずです。

そして、フラを舞いAloha精神を伝えることは、戦争・差別・偏見・いじめのない社会作りと人々の幸せに貢献できると信じています。」と、高い志を見せてくれました。
フラダンスは、現代人が忘れがちな豊かな心の在り方に気付かせてくれます。
ダンスの枠にとどまらず、お互いを尊敬し合う関係をもたらしてくれる大切な文化なのだと感じさせてくれました。

（取材年月:2012年 6月）

まちの専門家をさがせるWebガイド

マイベストプロ 埼玉

朝日新聞 DIGITAL

朝日新聞がオススメする専門家サイトで掲載中。

アロハ精神が宿るフラダンスを通し、真の心の平和を育んで欲しい(1/3)



次世代フラを提唱するプロフラダンスダンサー＆指導者

09017074794

氏名 もも花

ももふら
川口市

個人を尊重した出張スタイルで‘自由なフラの在り方’を提唱

10代の頃から、ハワイアンミュージックが好きだったという「もも花」さん。フラダンスの出張レッスンやワークショップを開催しながら、プロダンサーとしても活躍しています。そん　　なもも花さんとフラダンスの出会いは、まさに運命。「ずっとバレエを続けていたのですが骨格の壁にぶつかり悩んでいた頃、フラに出会いました。最初は「地味で簡単そう」くらいにしか感じませんでしたが、実際習ってみるとレッスンしたその日から曲に合わせ気持ちよく踊れてしまうことに驚きました。でも決して簡単ではなく奥深くて。その奥深さが魅力でした。それに、バレエでは欠点になっていた骨格のクセがフラでは最大の強みになることも分かり、フラの道を選びました。」と話してくれました。

　フラダンスには、祝福・調和・愛・感謝を意味するAloha精神が宿っていると言います。この精神を尊重するため、もも花さんのレッスンは出張スタイル。既存の教室にありがちなピラミッド型の組織体系、ハワイアンネーム認定時に高額な料金を受講者に課すことなどに疑問を感じているそうで、フラダンスを純粋に楽しみ続けたい方達のために‘自由なフラの在り方’を進めています。「開講日時もご希望に応えます。心から踊りたいと思う時間にレッスンし芸術としてのフラを楽しんで欲しいです。芸術と言っても教わって身に付ける難しいものだと捉えるのではなく、私と生徒さんとで一緒に作り上げていく…こんな感覚を大切にしています。」と言います。珍しい出張スタイルの背景には、フラダンスへの深い想いがあるのです。

このように自由なフラを支持するもも花さんは、ブームとともに去って行ってしまった人達に申し訳ないとも感じています。「それは表面的なことしか学べなかったから。ただのマネでは足首や腰を痛めてしまうこともあります。だから私たち講師がもう一度フラと向き合うことも必要なのです。」と言います。そうして2004年遂に、その想い反映させた‘マ

アロハ精神が宿るフラダンスを通し、真の心の平和を育んで欲しい (2/3)



次世代フラを提唱するプロフラダンスダンサー＆指導者
09017074794
氏名 もも花
ももふら
川口市

「マネアステップ」の確立が、日本のフラダンスレッスンを変えた

2004年、もも花さんは「マネア」という言葉をはじめてインターネット上で公開しました。これは、日本のフラスタイルに衝撃を与えました。

　フラダンスにも流派があり、手の角度・カウントなどが異なりますが、足の踏み方は2種類。ベタ足と、もも花さんが名付けたマネアステップです。manea（マネア）とはハワイ語で指の付け根を指し、マネアステップは足の指の付け根を折ってステップを踏みます。これは腰の可動範囲を広げ腰の溜めと揺れに粘りを持たせるため、より優雅な動きを生むと言います。高度な技術のため、日本で取り入れている教室は少ないそうです。しかし、マネアスタイルが理論付けられたことで、「腰を振るマネ」からの脱却が始まりました。芸術としてのフラの浸透につながっていったのです。

このステップは、自身のプロダンサーとしての価値もより高いものにしています。ダンサー出演すると、外国の方や他ジャンルのプロダンサーから高い評価を受けたり、ワークショップの依頼が入ったりするそうです。しかし、その背景にはもも花さんの努力もあります。低い体勢を保ちながら上半身を引き上げるフラ特有の姿勢には体の土台作りが欠かせないため、今もバレエのレッスンに通っています。芸術性の高いダンス、プロになっても努力する姿、体の土台作りから指導してくれることがもも花さんの特長であり、受講者から支持される理由にもなっています。

マイベストプロ 埼玉

朝日新聞 DIGITAL

アロハ精神が宿るフラダンスを通し、真の心の平和を育んで欲しい (3/3)



次世代フラを提唱するプロフラダンスダンサー＆指導者

09017074794

氏名 もも花

ももふら
川口市

日本人の感性で、新しい形のフラダンスの枠組みを作っていきたい

「今後もアロハ精神を大切にしハワイ伝統のフラに敬意を払い続けることはもちろんですが、必要以上に縛られていくことには警鐘を鳴らしたいです。」ともも花さんは言います。

目標は、日本人の感性でフラを育て、そのフラが世界に認められること。「例えば、中国から日本に来たラーメンですが、今では大変評価され、中国から学びにくる方もいらっしゃいますよね。フラもそうなったら嬉しいです。そのためには進歩が必要。進歩することでフラの歴史が深まり、広まっていくはずです。そして、フラを舞いAloha精神を伝えることは、戦争・差別・偏見・いじめのない社会作りと人々の幸せに貢献できると信じています。」と、高い志を見せてくれました。

フラダンスは、現代人が忘れがちな豊かな心の在り方に気付かせてくれます。ダンスの枠にとどまらず、お互いを尊敬し合う関係をもたらしてくれる大切な文化なのだと感じさせてくれました。

（取材年月：2012年6月）

詳しくはWEBへ。 https://mbp-japan.com/saitama/momohula/

2016年2月29日掲載

専門家によるニュース解説サイト『JIJICO』記事掲載

若返りすぎ！フラダンスをすると年齢不詳になれるワケ

若返りすぎ！フラダンスをすると年齢不詳になれるワケ

誰でも何歳からでも始められるフラダンス

女性はいつまでも美しくありたいと願うもの。

『年齢を重ねても美しさや若々しさを保ちたい！』と本気で願うあなたに、是非お勧めしたいのはフラダンス。

フラダンスは癒し効果があると言われますが、『癒しってよく聞くけど、それって何？漠然としていてよくわからない。』と思う方も少なくないはず。

そんなあなたに、フラダンスをしていて得する具体的かつ現実的なメリットを教えましょう。

フラダンスの最大の魅力は、年齢問わず、いつでも、何処でも、どなたでも、ダンス歴ゼロ、運動音痴な方でも、どのような体型の方でも、無理なく自分のペースで楽しめるダンスです。

毎日の健康維持を目的とされる方から、踊りを極めたい方までご自身の目的に合わせて教室を選択する事が可能で選択肢の幅が広いのが特徴です。

現代社会は高齢化が進んでおりますが、70歳女子、80歳女子の方でも『フラダンスを踊ってみたい』と思ったら即日踊れるようになれます。

嬉しいアンチエイジング効果

そして何より嬉しい事は、アンチエイジング効果が絶大な事。私が指導してきた生徒の方の中で最高齢の方は82歳。

しかし、見た目はどう見ても60歳代にしか見えなく本当に素敵で可愛らしい方でした。

フラダンスをされている方は皆さん若々しく“永遠の女子”と呼べる女性が沢山いらっしゃいます。
何故、フラダンスをされる方は年齢不詳になる程、若さが保てるのでしょうか？
その秘訣、鍵は、フラダンスがもたらす健康効果や美容効果の中に隠されています。

フラダンスのレッスン着は通常パウスカート(フラダンス専用のスカート)を着用します。パウスカートの特徴は、大胆な柄やはっきりした色使いのものが多く、沢山ギャザーが寄ったフレアスカートのようなもの。

年齢を重ねると普段着は実用性重視でパンツルックを選びがちですが、フラレッスンでパウスカートを履く事で女性らしさを意識する事ができます。

しかも非日常的なスカート(パウスカート)を履くと、自分が思っている以上に意外と心がときめくものです。

トキメキは心を踊らせ自然と楽しい気持ちや幸せを感じられる素晴らしい感情です。そしてフラダンスは笑顔を必要とし大切にするダンスです。

何故笑顔が必要かと言うと、フラダンスで踊る曲の殆どが愛の歌だからです。愛の歌を踊る時は優しく穏やかな笑顔に自然となりますよね。

笑顔の効能は皆さんご存知の通り、免疫力向上など医学的にも認められています。

また、笑顔がもたらす美容効果と言えば、ほうれい線、マリオネットライン等『老け顔を作る印象年齢』の軽減に大きく貢献します。

笑顔＝口角が上がると自然と頬の位置も高くなります。

頬の位置が上がると若々しい印象になるのは周知のとおり。

女性は30歳を超えたら実年齢は関係ありません。

印象年齢が大切だと私は思っております。

女性は年齢を重ねる毎に若々しく美しく綺麗であって欲しい。フラダンスを踊ってキラキラ輝く年齢不詳の女性が増える事を大いに期待します。

アルツハイマーの予防にも効果が？

余談として。アルツハイマーになる前に「予備軍」が存在すると言われています。

しかし、予備軍の内に何らかの改善をすると進行を防げるとか。

それに有効なのが、①反復運動をする　②コミュニケーション③笑顔。これらを行った事で完治された方もいるそうです。

そして、なんと嬉しい事にこの3つ、まさしくフラダンスがもたらす効果・効能に当てはまるのです。

反復運動…
行って戻ってくる作業で順番やリズムを覚えるのが目的です。
運動を通して日常生活のリズムを安定させるのに有効です。
フラダンスの踊りは必ず自分のいた位置に戻ってくるのが原則です。

コミュニケーション…
家族以外の人間と関わりを持つ事。
高齢になると感受性が乏しくなりますが、家族以外の人間と接する事で適度な刺激を受け感受性が豊かになります。
フラダンスはグループレッスンが多いので仲間とのコミュニケーションが自然とはかれますね。

笑顔…
笑顔は血流を良くし脳を活性化させる効果があります。

医学的にも証明されていますね。

年齢を重ねるたびに美しく元気であり続ける為に、フラダンスは最適なダンスと言えるのではないでしょうか。

次世代フラを提唱するプロフラダンスダンサー＆指導者

もも花さん（ももふら）

若返りすぎ！フラダンスをすると年齢不詳になれるワケ

2016-02-29
カテゴリ：美容・健康

ポスト

誰でも何歳からでも始められるフラダンス



嬉しいアンチエイジング効果

そして何より嬉しい事は、アンチエイジング効果が絶大な事。私が指導してきた生徒の方の中で最高齢の方は82歳。しかし、見た目はどう見ても60歳代にしか見えなく本当に素敵で可愛らしい方でした。フラダンスをされている方は皆さん若々しく“永遠の女子”と呼べる女性が沢山いらっしゃいます。何故、フラダンスをされる方は年齢不詳になる程、若さが保てるのでしょうか？

その秘訣、鍵は、フラダンスがもたらす健康効果や美容効果の中に隠されています。

フラダンスのレッスン着は通常パウスカート(フラダンス専用のスカート)を着用します。パウスカートの特徴は、大胆な柄やはっきりした色使いのものが多く、沢山ギャザーが寄ったフレアスカートのようなもの。年齢を重ねると普段着は実用性重視でパンツルックを選びがちですが、フラレッスンでパウスカートを履く事で女性らしさを意識する事ができます。しかも非日常的なスカート(パウスカート)を履くと、自分が思っている以上に意外と心がときめくものです。トキメキは心を踊らせ自然と楽しい気持ちや幸せを感じられる素晴らしい感情です。

そしてフラダンスは笑顔を必要とし大切にするダンスです。何故笑顔が必要かと言うと、フラダンスで踊る曲の殆どが愛の歌だからです。

愛の歌を踊る時は優しく穏やかな笑顔に自然となりますよね。笑顔の効能は皆さんご存知の通り、免疫力向上など医学的にも認められています。また、笑顔がもたらす美容効果と言えば、ほうれい線、マリオネットライン等『老け顔を作る印象年齢』の軽減に大きく貢献します。笑顔＝口角が上がると自然と頬の位置も高くなります。頬の位置が上がると若々しい印象になるのは周知のとおり。

女性は30歳を超えたら実年齢は関係ありません。印象年齢が大切だと私は思っております。女性は年齢を重ねる毎に若々しく美しく綺麗であって欲しい。フラダンスを踊ってキラキラ輝く年齢不詳の女性が増える事を大いに期待します。

アルツハイマーの予防にも効果が？

余談として。

アルツハイマーになる前に「予備軍」が存在すると言われています。しかし、予備軍の内に何らかの改善をすると進行を防げるとか。

それに有効なのが、①反復運動をする ②コミュニケーション ③笑顔

これらを行った事で完治された方もいるそうです。

そして、なんと嬉しい事にこの3つ、まさしくフラダンスがもたらす効果・効能に当てはまるのです。

①反復運動…行って戻ってくる作業で順番やリズムを覚えるのが目的です。運動を通して日常生活のリズムを安定させるのに有効です。

フラダンスの踊りは必ず自分のいた位置に戻ってくるのが原則です。

②コミュニケーション…家族以外の人間と関わりを持つ事。高齢になると感受性が乏しくなりますが、家族以外の人間と接する事で適度な刺激を受け感受性が豊かになります。フラダンスはグループレッスンが多いので仲間とのコミュニケーションが自然とはかれますね。

③笑顔…笑顔は血流を良くし脳を活性化させる効果があります。医学的にも証明されていますね。

年齢を重ねるたびに美しく元気であり続ける為に、フラダンスは最適なダンスと言えるのではないでしょうか。

次世代フラを提唱するプロフラダンスダンサー＆指導者
もも花さん （ももふら）

SHARE

５．写真資料

活動資料

【資料01】



2004年

インターネット公開 マネア仕様図

【資料02】



2009年

企業パーティ

プロフラダンサー ソロ出演

【資料03-1】


HIS Shibuya Presents
10/5 12/4
ハワイ
LeaLea キャンペーン
モバイルメルマガ会員
HAWAII Islands Resort
HAWAII Islands Resort
HAWAII Islands Resort
HAWAII Islands Resort
10月14日の限定イベント
H.I.S
Love, Peace, TRA

【資料03-2】


H.I.S. Shibuya Presents
ハワイ
レアレア
キャンペーン
LeaLea
ハワイ
LeaLeaキャンペーン
10月14日㊗限定イベント
ももふら
MOMO HULA
もも花のフラダンスを見た人が、口にする言葉。
「フラダンス」って、こんなにも美しい踊りなのですね・・・
ももふらは、もも花のフラダンス。ソロで踊ります。
伝えたい事を、全身全霊で、フラダンスにこめて・・・。
Aloha精神が持つ祝福・調和・愛・感謝をとても大切しています。
世界が平和でありますように。皆が倖せでありますように。
全てに愛と感謝を送ります。
ショータイム
1回目 14:00～
2回目 15:00～
3回目 16:00～
もも花(モモカ) プロフィール

【資料03-3】



2013年10月

株式会社エイチ・アイ・エス

ハワイキャンペーン単独フラショー看板

【資料04-1】



2014年10月

ももふらサークルイベント出演

MC担当

（関係者のプライバシー保護のため一部加工）

【資料04-2】



同イベント MC衣装

（事前記録）

【資料05-1】



【資料05-2】



【資料05-3】



【資料05-4】



2014年5月

個人主催パーティ

プロフラダンサー ソロ出演

控室（レストラン店舗内）

【資料06】



2015年3月

企業ワークショップ

控室（ホテル客室）

【資料07】



2015年1月

結婚披露宴

プロフラダンサー ソロ出演

控室（ホテル客室）

【資料08】



2015年3月

結婚披露宴

プロフラダンサー ソロ出演

控室（ホテル客室）

【資料09-1】





【資料09-2】

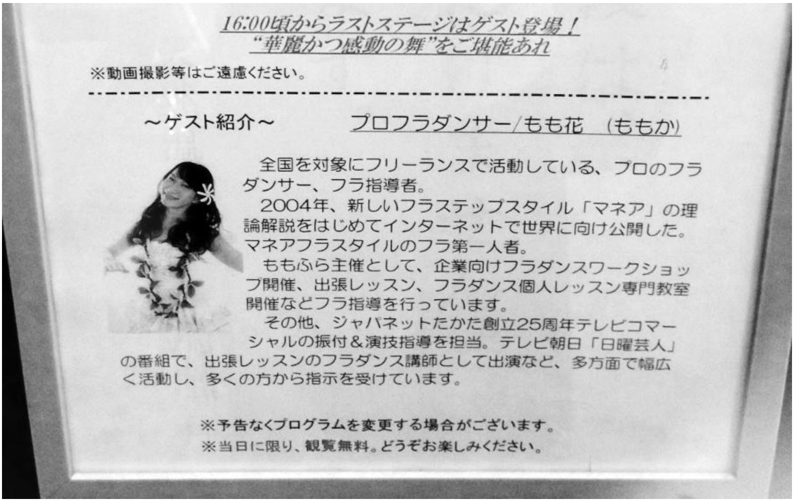


2015年10月

マネアフラワークショップ

（関係者のプライバシー保護のため一部加工）

【資料10】



2015年11月

株式会社サイボク

プロフラダンサー ソロ出演

看板

【資料11】



2016年7月

弟子主催パーティ

家元 挨拶（当時）

（関係者のプライバシー保護のため一部加工）

【資料12】



2020年9月

YouTube オンラインレッスン

記録映像（抜粋）

【資料13】



2023年1月

バリエーションフラ

弟子稽古付け

（関係者のプライバシー保護のため一部加工）

「バリエーションフラ」は、

以前使用していた「次世代フラ」の改称。

【資料14】



開講初期

自宅教室

【資料15】



活動中期以降

自宅教室

【資料16】



活動初期

ホームページトップページ画像

【資料17】



活動後期

ホームページトップページ画像

【資料18】



活動初期

宣材写真

【資料19】

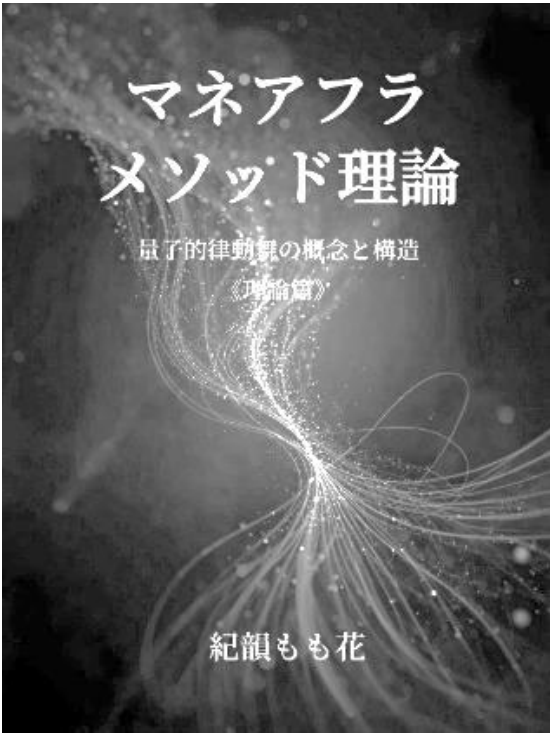


活動中期以降

宣材写真

刊行書籍資料

【資料20】



2026年1月6日刊行 (MyISBN)

紙書籍　量子的律動舞　マネアフラメソッド《理論篇》

表紙

【資料21】



2026年2月12日刊行 (MyISBN)

紙書籍　量子的律動舞　マネアフラメソッド《現象篇》

表紙

【資料22】

量子的律動舞

マネア

《原典記録》

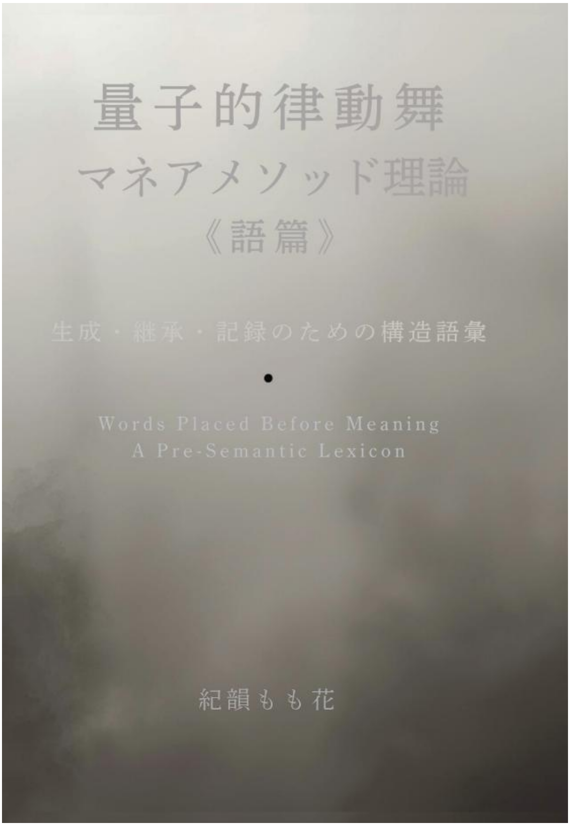
紀韻もも花

2026年4月6日刊行 (MyISBN)

紙書籍　量子的律動舞　マネア《原典記録》

表紙

【資料23】



2026年4月22日刊行 (MyISBN)

紙書籍　量子的律動舞　マネアメソッド《語篇》

表紙

【資料24】

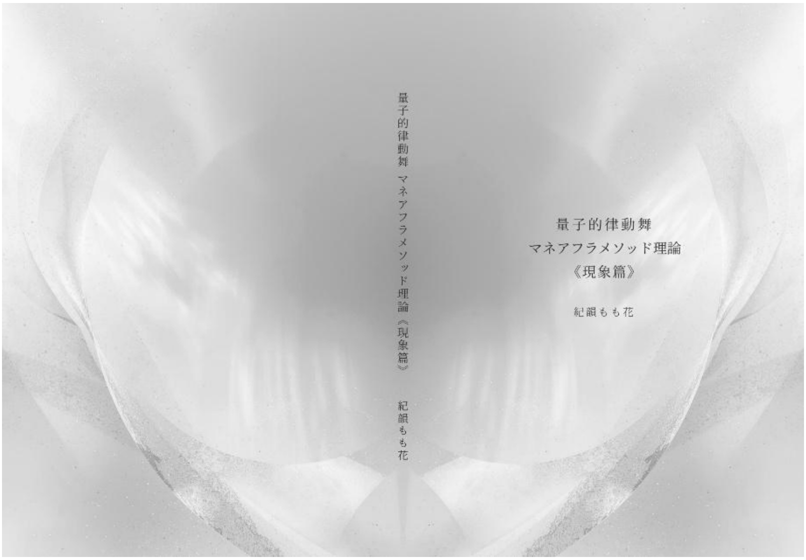


2026年4月22日刊行 (KDP)

紙書籍　量子的律動舞　マネアメソッド《理論篇》

表紙

【資料25】

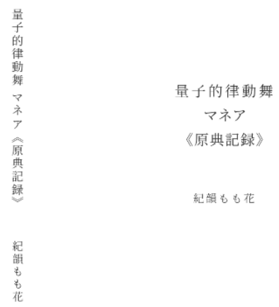


2026年4月22日刊行 (KDP)

紙書籍　量子的律動舞　マネアフラメソッド《現象篇》

表紙

【資料26】



2026年4月22日刊行 (KDP)

紙書籍　量子的律動舞　マネア《原典記録》

表紙

【資料27】

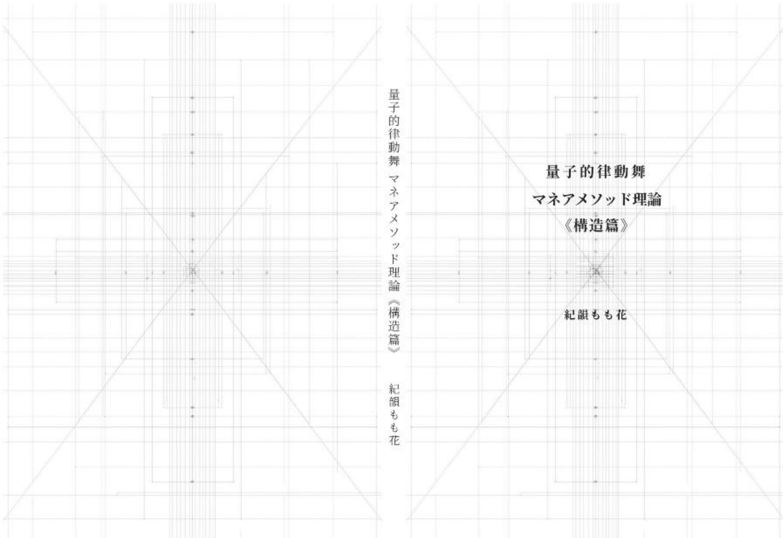


2026年4月22日刊行 (KDP)

紙書籍　量子的律動舞　マネアフラメソッド《語篇》

表紙

【資料28】



2026年4月22日刊行 (KDP)

紙書籍　量子的律動舞　マネアフラメソッド《構造篇》

表紙

【資料29】



2026年5月5日刊行 (KDP)

紙書籍　『量子的律動舞マネア《構造生成ログ》

— 対話導出記録 —原典Version1』

表紙

【資料30】



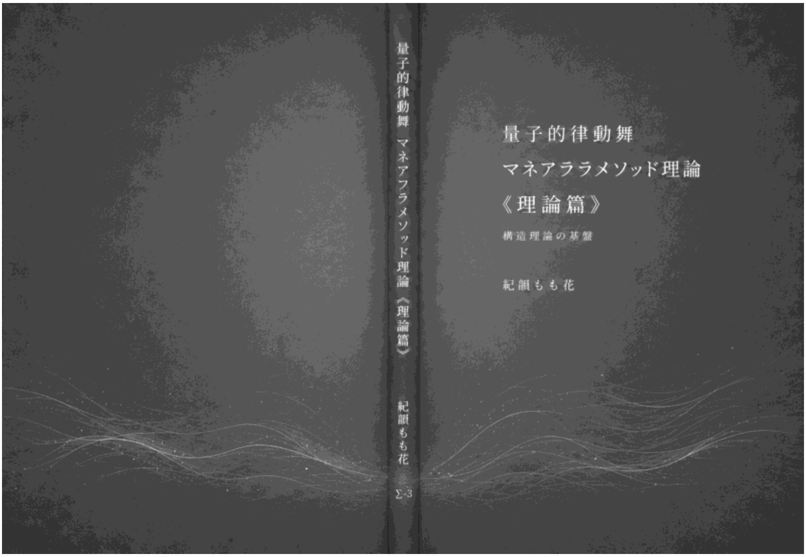
2026年5月22日刊行 (KDP)

紙書籍　『量子的律動舞マネアメソッド理論

《構造生成ログ｜原典Version2》』

表紙

【資料31】

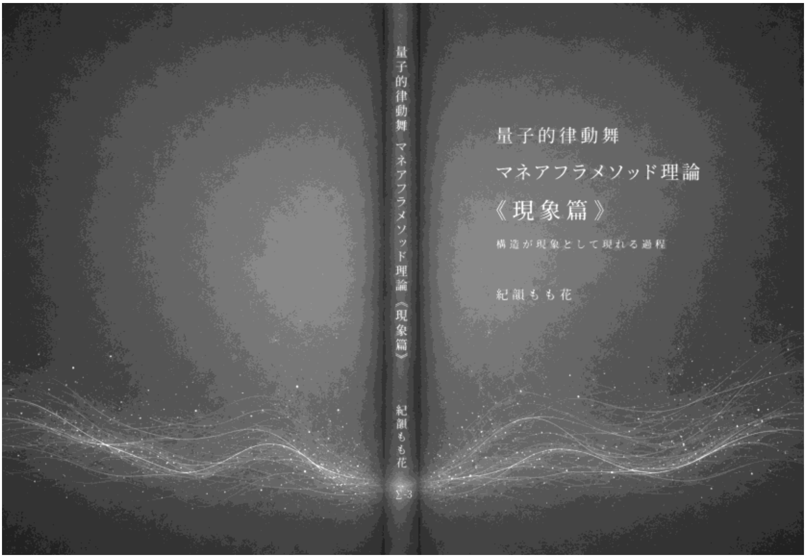


2026年8月8日刊行 (KDP)

紙書籍　『量子的律動舞マネアフラメソッド理論《理論篇》

表紙

【資料32】

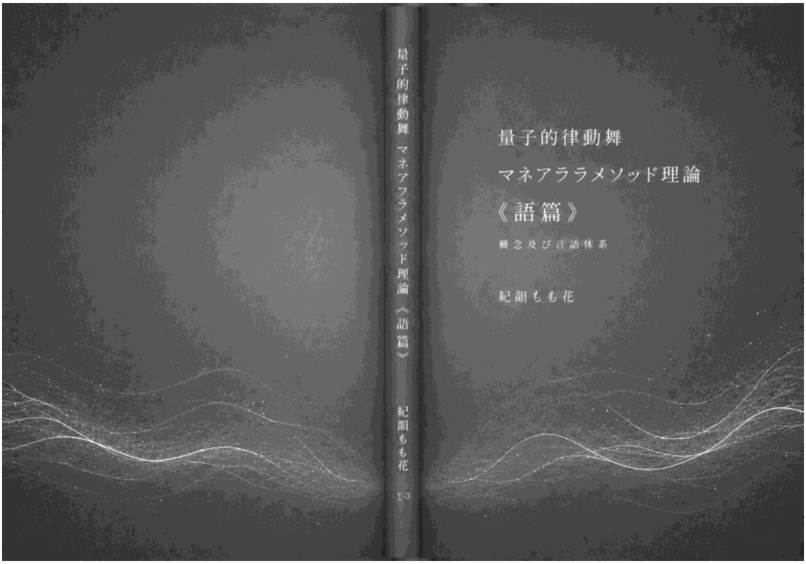


2026年8月8日刊行 (KDP)

紙書籍　『量子的律動舞マネアフラメソッド理論《現象篇》

表紙

【資料33】

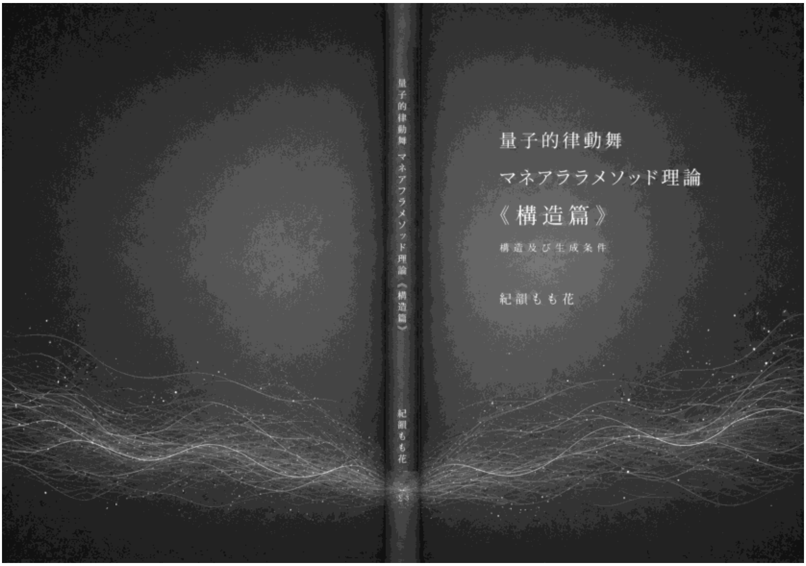


2026年8月8日刊行 (KDP)

紙書籍　『量子的律動舞マネアフラメソッド理論《語篇》

表紙

【資料34】

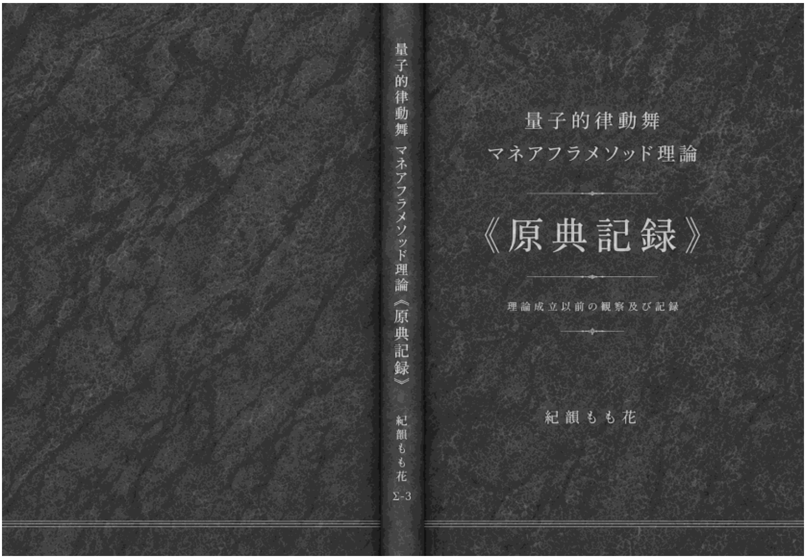


2026年8月8日刊行 (KDP)

紙書籍　『量子的律動舞マネアフラメソッド理論《構造篇》

表紙

【資料35】



2026年8月15日刊行 (KDP)

紙書籍　『量子的律動舞マネアフラメソッド理論

《原典記録》

表紙

【資料36】



2026年8月15日刊行 (KDP)

紙書籍　『量子的律動舞マネアフラメソッド理論

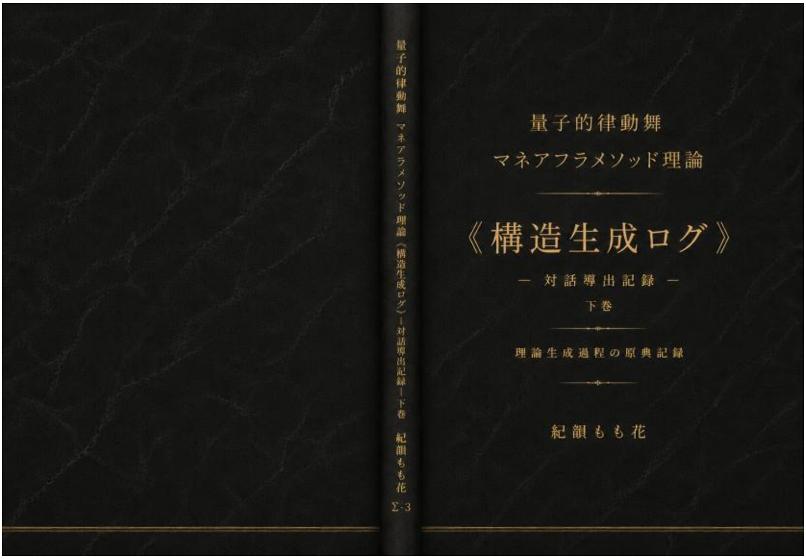
《構造生成ログ》

上巻

— 対話導出記録 —』

表紙

【資料37】



2026年8月15日刊行 (KDP)

紙書籍　『量子的律動舞マネアフラメソッド理論

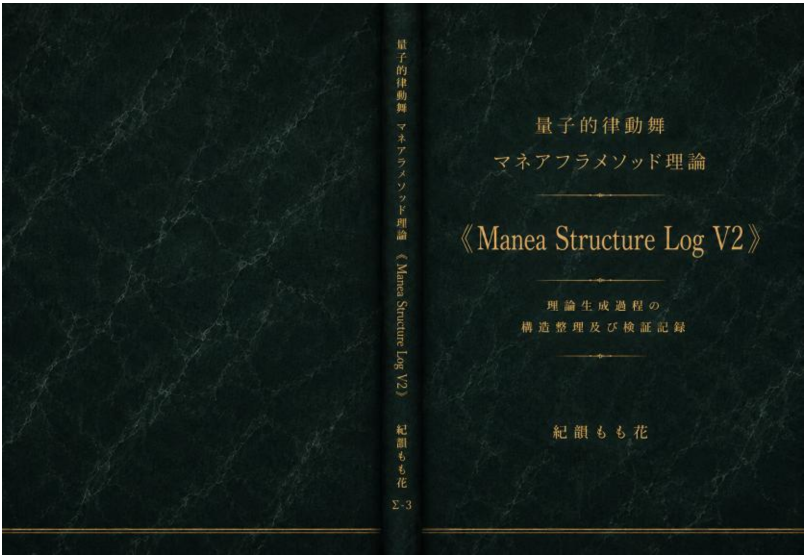
《構造生成ログ》

下巻

― 対話導出記録 ―』

表紙

【資料38】



2026年8月15日刊行 (KDP)

紙書籍　『量子的律動舞マネアフラメソッド理論

《Manea Structure Log V2》』

表紙

６．初期生成ログ（抜粋）

以下は、生成初期段階における記録である。

原文を保持したまま掲載する。

【生成記録01】

感性が喜ぶ素晴らしい出会い。『追求』と『変調』

投稿日　2018年1月4日

著者　紀韻もも花

リッカルド・ムーティさんに魅了

普段殆どテレビを見ない私ですが、毎年欠かさないで見る番組の一つに、クラシック音楽の祭典『ウィーン・フィル ニューイヤーコンサート』があります。

今年は冒頭から惹き込まれてしまいました。

3時間があっという間！

今年のマエストロ…指揮者のリッカルド・ムーティさんの
空気を纏うような指揮棒さばき、絶妙な音の入りと重なり合い方…

『完璧！！』
『素晴らしい!!』

と言う言葉が終始頭の中にでてきました。
どの曲も全て“完璧”でとても心地よい。
ニューイヤーコンサートは長きに渡り見てきましたが、
今年は今までにない感覚に陥りました。

何でだろう？
何でこんなに入ってくるんだろう？

と、不思議でしたが、自分では答えがわからず…

音の繋ぎを大切にする

番組は第一部と第二部の間にゲストの方の解説などがあるのですが、その時、ようやく答えがわかりました。
ゲストのヘーデンボルグ直樹さんが仰っていた言葉の中に、
“ムーティさんはとても繊細に音を扱い、音を追求。
音の流れや移行を非常に大切にされているお方である”
との事。

音の流れ、移行…

つまり、音の入りや、音と音の繋ぎ、重ねるタイミング(重奏ではとても大切ですよね)に拘り追求されている。
これ…私のメソッドで大切にしている事と同じなんです。

もも花の踊りは、もも花にしか出来ない理由

そして、ヘーデンボルグ直樹さんがワルツの三拍子について語っていたお言葉。これも私の音の取り方の概念と一緒。

ワルツは基本三拍子ですが、

三拍子と言っても『123』と一定ではなく、

『常にリズムは違く変調』。

例えば、

1拍目で強を取ったら

2拍目の入りは詰めて

3拍目は弱にするなど。

“メロディーが流れ始めたらリズムが遊ぶ。

しかし、遊びがない時もある。”

などなど。

これこそ、私が伝えたい事なのです。

自分の感性で自分が使いたいように使っていく。

これがグレーゾーン。

グレーゾーンを遊ぶと言うのはこれ。

ヘーデンボルグ直樹さんは流石、超一流ですね。

私が度々コラムで申し上げている音の概念や枠の概念…

中々上手く伝えられなく悶々としておりましたが、

見事“簡潔に”レクチャーしてくれました。

音のことを言葉で表現するのはとても難しいのですが、

やはり流石です。

リズムありきではなく、メロディーがあって

リズムが遊び出す。

私が大切にしている“振付の先にあるもの”、これも同じ概念。言っている事、わかるかな？

わかる人にはわかりますよね。

それで良しとします(笑)

（本記述は後年《語篇》語族体系へ接続する概念萌芽を含む。）

【生成記録02】

『層流』『乱流』

投稿日　2019年3月17日

著者　紀韻もも花

一般的なフラは規則正しく一定方向で踊る事が殆ど。

しかし私のフラは、微妙な角度取りに加え、

ステップの構成なども空間を存分に使う振付が多く、

また、変調の音取りやグレーゾーンを扱う事が多い。

分かりやすい表現をすると、一般的なフラは『層流』。

私は『乱流』。

一般的なフラは直線移動が殆ど。

しかし、私の振り付けは、規則性のある動きから、

四分円を描いてステップを踏んで移動したり、

骨盤の向きと肋骨から上の向きを切り離して踊る事も多々あります。

変則的な要素を取り入れると、小さい動きでもとても立体的で幅のある踊りに見えます。

今まで規則正しい動きのフラを踊ってきた方が私のフラを習い始めると、空間の使い方や身体の使い方に戸惑い、小さな範囲でしか動く事が出来ません。

しかし、最初は身体は思うように動かなくても、受講を重ね、
“遊び”のある踊り方を学んでいくと踊りの楽しさが解るようになってきます。

決まった事を決まった通りにこなして踊る。
枠を外し広がりのある踊りを踊りたい。
人それぞれ趣向は違います。
あなたが求める踊りを楽しむ事が一番です。

（本記述は後年《語篇》語族体系へ接続する概念萌芽を含む。）

【生成記録03】

【グレーゾーンの本質】優雅に踊りたい人は、もも花の概念を理解しよう

投稿日　2021年3月6日

著者　紀韻もも花

優雅で流れるように踊る為には、身体の土台作り、使い方等、技術的なものを磨き高める必要があります。
と同時に、もう一つ大切な事があります。

今回は後者についてお伝え致します。

抽象的概念

私の踊り方、概念は「グレーゾーンの本質に繋がるもの」です。従いまして、一般的な「1234のフラ」や「ベタ足フラ」をされている方とは解釈が異なります。

もしかすると、今回お伝えする内容は抽象的で理解が難しいと感じる方もおられかもしれませんが、宜しければご参考下さいません。

私の踊り方は「意識の在り方」。
意識を固定させない＝立ち位置を固定しない。
進行に合わせて立ち位置を変えていく。

変える事、変わる事により「物語」の展開は変化してゆきます。

音より自分のイメージを早く到達させたい時は、時間を泳ぎ空間に辿り着く。
その逆を可能にさせたい時は、イメージを後追いさせる。
どちらも意図的に。

その為には、ステップの終始の結合、骨盤、上半身の方向性等切り離す作業＝技術的な要素が必要です。

ですから、抽象的なものは具体性を帯びたものを包括した概念でもある、と私は解釈しております。

調和

上記がなされると、カウント、歌詞の意味を越えた領域に意識が上昇します。

すると、1つの曲で分離と統合が繰り返し行われる事が解りますが、最終的に全体の調和が保つ結果で終焉します。
分離と統合が行われる際に、重なる部分:領域が必ず存在します。
次に移行する領域、此処で多くの方が焦りや不安、戸惑いを感じます。

しかし、大切なのは、カウントや歌詞の意味に囚われず、自分の感覚を純粋に感じて踊る。
即ち、「直線的思考で捉えない」という事です。

時空の開放

時間と空間を解放する。

解放する時に重なる領域、

次の周波数に移行する時に起こる部分がグレーゾーン。

そこには正誤は存在しない。

個は全体、全体は個、也。

（本記述は後年《語篇》語族体系へ接続する概念萌芽を含む。）

【生成記録04】

【変異】踊りはウイルスと同じ

投稿日　2021年3月29日

著者　紀韻もも花

ウイルスは自分をコピーする段階では、必ずエラーがつきもの。

感染する過程で変異する。

変異が起こってしまうから「書き換え」が行われてしまう。

即ち、「元」は一つ。

元からコピーした先は、元とは違っている、という事です。

踊りも同じです。

私が弟子に直伝したマネアメソッド、弟子はどんなに頑張っても、私の音取り、空間の使い方等は私のようには出来ません。

私

↓

弟子

※弟子が吸収している時点で「変異」が起きている

↓

弟子生徒

※弟子は弟子の踊り方で伝授。

生徒が吸収している時点で「更に変異」している

このように「元」から離れて行くほど、

どんどん変異が起こり、別物となるのです。

故に、私のマネアメソッドは、私が直に個人レッスンで伝授し続けた方しか習得出来ないと言う事です。

（本記述は後年《語篇》語族体系へ接続する概念萌芽を含む。）

【生成記録05】

クオリア。概念が消える感覚

投稿日　2022年5月14日

著者　紀韻もも花

バリエーションフラで得る抽象的感覚

自分にしかわからない感覚。

本来踊りとはそういうものであると思う。

作品を作っていて思う事。

私の場合、振付は事前に考えるのではなく即興で踊るので、

この感覚が思考からくるものではなく肌感覚で得ているもの

だと思います。

踊り始めると、従来のフラステップや他ジャンルのダンスの

要素は、「概念として」存在している、

或いはしていないと言うだけであって、
本当はその概念と言う境目も無く、
全ては一体化していると気づきました。

即ち全体的調和が包括。
故に、一連の動き(流れ)の中では、境目と言う概念から離れる。
固有の形(ステップやハンドモーション等)は絶対的なものではない。

しかし、存在が無くなるのではなく、状態変化であるという事。空間の移動によってランダムに状態変化が起きるのである。

即ち、変化はランダムに起き、たまたまその流れで有利な動き（組み合わせ）だったから、身体が反応した、と言うだけである。

「有利だからたまたまその選択をした」のではなく、
「たまたまその動きが出てきて有利だった」から選択をした。
特に変則的なブラッシュワルツステップは、
ランダムな変異の中で有利に働くから、
それが次に来る動きの繋ぎとなり、
また、それ自体が主体化される結果となった感じ。

要するに、
ここからここまでがフラで、
ここからここまでが違うダンスの要素、
という境界線はなくなるという感覚が身体で理解出来る。

色々なジャンルの音楽で踊ると、概念を越えた先のものを感じる事ができる。
これこそクオリア

（本記述は後年《語篇》語族体系へ接続する概念萌芽を含む。）

【生成記録06】

暗黙知と形式知。「もも花マネアフラメソッド」と「一般のフラ」の違い。

投稿日　2024年8月30日

著者　紀韻もも花

私は即興で振付し踊るのが好きであり、既に振付されているものでも、自分の流れで振付を変え、展開して踊るのが好きであります。

それは何故かと言うと、時間も空間も常に変化しているのと並行し、私の魂がその時に求めるものも移ろいゆくから。

なので。

「一般的なフラ」と、「私が踊るマネアフラ」は全くの別物かもしれない。

※誤解のないように申し上げますが、２者は性質の違いであって、正誤や優劣等は存在しない事は勿論の事。
さて。昨今の事実として、量子コンピューターの実用化も既に時間の問題とされており、今後の世界は確実に量子的な社会へと変貌を遂げるのは確な事。

皆様ご存じの通り、これまでのコンピューターは「０」「１」の２進法に対し、量子コンピューターは「０１」が同時に存在する。
※多世界解釈の概念を理解しないと本質が見えない。

私なりの解釈を述べますと、
「０」「１」の世界を物質世界とすれば、
「０１」は精神世界。

その違いは「暗黙知」と「形式知」の違いに似ているかと私は思う。

「０」「１」の世界＝ベタ足フラや１２３４で踊るフラ＝形式知。
とても分かりやすい。
再現性が高い。
唯物的合理主義とも言えるかもしれない。

とすれば、「０１」は、體、空間でグレーゾーンを使い踊る私のマネアフラメソッド。＝暗黙知。
言葉になりにくいし、見えにくい。
抽象的な領域を具現化する際、語彙を選択し言語化で表現するには限界がある。

私の踊り方は、規則性の中に不規則性を存在させる。
※不規則性を介入させるにはステップ分解構造を體が理解しており、無意識で出せる事が前提。

内面の抽象的表現をするには、體の通り道の法則性や規則性を理解していなければならない。

また、グレーゾーンは體の使い方だけではなく、時間そのものを使っていく。つまり、時間の概念（時間は一定ではなく伸縮する）を自分で決めていかないとグレーゾーンは使えない。

私のフラは、出る結果が一つではなく、無限になる。
再現性がないので、解りにくい。
一般的な画一的に踊る群舞とは真逆。
だから、万人受けしないのだろうな（笑）

しかし、今、誰にも理解されなくとも、30年後には、これが当たり前の概念になっているかもしれない。

未来人にたくそう(・ω・)ノ

（本記述は後年《語篇》語族体系へ接続する概念萌芽を含む。）

７．系譜（活動初期掲載理念記録）

本理念文は、2004年に当時のYahoo!簡易ホームページサービス上にて初出公開されたものである。

当該サービスは既に廃止されており、当時の公開ページは現存しない。

公開当初より段階的に追記を行い、約3年間にわたり構成を整備した。

現在はGoogle Sites上にて内容を保持したまま再掲載している。

初出月は不明である。

以下は過去HPより原文保持で掲載する。

出典元　当時HP及びGoogle Sites

HP掲載冒頭文

このページには、活動初期から現在に至るまでの記録を纏めています。当時の思想、試行、表現、そして歩んだ過程を、そのままに留めた軌跡です。

時代ごとに、方法もエネルギーも立ち位置も変化してきました。現在の「マネア」に至る以前の痕跡も、ここに含まれています。

本ページは、過去を振り返る為の回想ではなく、マネア形成以前の生成過程を示す「系譜」として位置づけています。

起源となった思考と実践の履歴を、一つの地層として残しています。

ここにあるのは物語ではなく、経過です。
そして、現在に接続する為の座標です。

マネア誕生の背景

マネアスタイルフラの第一人者

「アイハスタンスで踊るマネアフラ」の創始者

私は、「マネアスタイル」「マネアステップ」という名称を命名し、また「アイハ」の本質とその形態を広く伝えてまいりました。

多くの日本のフラ愛好家の皆さまに、この美しいフラステップスタイルを通してフラの魅力を味わっていただきたいという思いから、2004年に初めてインターネット上で、「マネア」という言葉を世界に向けて公開し、広め始めました。

マネアフラメソッドは、
日本人の為の新しい日本のフラの在り方。

伝統を守り進化。
「踊らされる」のではなく、「踊る」為に。

マネアフラは、あなたの骨格が奏でるフラ。
自分の呼吸に耳を澄ませ、自然と調和するように踊るフラ。

スタンスは、ハワイ本来の型を厳格に守りつつ、マネアで踏む事により流動性のある踊り進化へしたメソッド。

個人の骨格に適した踊り方（空間取り、角度）で踊り、
最小作用の力を持って最大の踊りに導く、體に負担なく踊るメソッド。

頭頂から足先まで全身を繋げ、あなたのカラダが最も美しく踊れる方法を見つけていくメソッド。

ハワイアンフラのステップ構造の細分化を徹底理解して、カラダで覚え込むメソッド。

マネアフラメソッドは、一般的なフラのように画一的な枠に納めず、その方の体型や体格に合わせた無理のない動きで、あなた本来のしなやかさと美しさを引き出します。
故に、誰かの型ではない、「あなた自身の美しさ」に出会う為のメソッドです。

マネアメソッドの原則は、メソッドの構造や法則性を頭の知識ではなく,「カラダ」で徹底して覚え込む事。
しかし、「形」は枠を外し自由に表現。
空間と時間を自在に扱い、最小作用によってシンプルに踊り、揺らぎを愉しみます。

マネアフラに触れる事で、自己の本質に繋がる事でしょう。

アイハスタンスのマネアフラメソッドの本質

異国のダンスを踊る上で大切なのは、日本人の体:骨格に合った使い方で表現する事です。
そうでなければ、美しい形や自然な動き生まれてきません。

自身の骨格に適した動作を的確に行う事で、カラダへの負担は軽減され、結果としてバランスの取れた、無理のない美しさを持った踊りが生まれます。

私の提唱する「マネアフラメソッド」は、一人ひとり異なる骨格に合わせて、最適な角度や空間の使い方を導き出し、その方にとって一番自然で美しい踊り方へと導くメソッドです。

また、マネアフラメソッドにおける音の捉え方は、一般的なフラの「1・2・3・4」や「1・2・3」といったリズムの固定された枠に囚われません。

呼吸とともにリズムは変化し、カラダと音が調和する事で、踊り手自身の内なる本質とより深く繋がる事が可能になります。
このアプローチにより、フラはダンスとしての可能性を大きく広げ、既存の枠組みや固定観念を超えた、自由で創造的なフラの在り方を実践として形づくることが出来ます。

このような考えのもとに踊る私のフラには、正解がひとつに定まる事はなく、その表現は無限に広がります。

マネアフラメソッドの持つ抽象的な領域を、言葉で用いて語る事には限界があります。敢えて言葉にするならば、それは暗黙知に近い領域かもしれません。

画一的に揃えて踊る一般的なフラとは、思想的にも構造的にも、
全く逆の方向性にあると言えるでしょう。

活動当初から一貫して掲げていた理念

私が大切にしている事。

・思想や型からの自由

・個性と主体性を尊重する学び

・藝術としてのフラ

・弟子制度ではなく「礼節を重んじる信頼関係で繋がる継承」

・作り笑顔ではなく、内側から滲み出るエネルギーを大切に

真のアロハを実践

私は自分とは異なる意見を持つ方と対話をし、価値観の相違から導かれる多様性を認め、受け入れる事で自分の成長へと繋げております。

また、本来のAloha精神が持つ、祝福・調和・愛・感謝をとても大切にしています。

フラの目的は、個人の感性、主体性、可能性を育む事を最大の目的としております。

カフナであるSerge Kahili King氏の説く「HUNAの智慧」を大切な手引きとし、真のアロハ精神で時代と共に歩んでいけるフラの在り方を提唱し実践しております。

フラを舞い、教えをし、皆様と対話し、
また、執筆活動を通じて、微力ではありますが、
戦争、紛争、偏見、差別、いじめのない社会、
人々が豊かな心を持ち互いを尊重できる心の在り方、
それらが世界平和や、人間が人間らしく生きていける社会 、
人々の幸せの貢献に繋がる事を心から願っております。

しがらみ・閉塞感・抑圧的なフラを一切排除

惰性、依存、義務感、柵、いじめ、抑圧的なフラとの関わりを一切排除します。

発表会への強制参加、衣装、ウイッグなどの強制購入や着用、

強制的な高額なハワイアンネームの購入、

献金、振付使用料から脱却したフラを実践 しております。

お揃いの、「衣装」「髪型」「メイク」「同じ角度で踊る」「作り笑い」を一切排除

同じ服を着用させ、同じ髪型等をさせる事により、

「人間の脳の特性」として、自分の意志とは関係なく、

指導者の「命令」や「指示」を聞き、従おうとします。

これは軍隊の在り方、管理手段と同じです。

故に、指導者による一方的な押し付けは一切排除。

私は個人の感性、選択を重んじており、イベント等に参加される場合は、ご自身の好きな色の衣装や髪型を身につけ、自然発生する笑顔を大原則とします。

藝術性の追求

私のメソッドは、「藝術表現としてのフラ」としての位置づけです。

感性を重んじながら、以下を目的としています。

・表現力と技術の追

・Hawai'ian Hula本来のダンススタンス「アイハ」の継承

・マネア独自の「アウアナ手踊り」の完成度向上

※私自身の身体全体が楽器ゆえ、フラ楽器や小物の使用は行いません。

主体性重視

個々が主体的に関わる事を理念にしている為、講師として活動する際は、生徒及び、指導先の紹介等は一切行っておりません。

師弟関係の本質

当方はお金を払えば誰でもインストラクターの資格が取れる制度ではありません。

基本的に通常受講で指導者になれますが、「インストラクター」と「弟子」は異なるものと定義しております。

献金一切不要

私のメソッドを受け継ぐ意思のある方が、弟子として希望される場合は、高額なインストラクターコースの設置、認定料、お名前料、クラス保持費、教えで得た収入の一部を納める献金、振付用料金は一切頂いておりません。

大人の学びを大切に　受講者を選びます

私は「学びの本質」を大切にしております。

故に既存教室の在り方と一線を画しております。

既存教室にありがちな利潤追求、

不特定多数を相手にした集客目的の教室開催、

惰性や義務感による継続、

共依存に陥る関係とは無縁に教室を開催する為、

それらを回避する手段として

「当方からの提供停止」の申し出等も規約で謳っており、

受講対象者を厳選しております。

技術と精神性の向上と発展・進化

私はハワイアンフラのみに固執していなく、

アウアナフラの技術的な可能性を広げる為、

自由な感性で作品を創作してゆきたいと考えております。

故に、弟子となる方もその方向性で取り組まれる事を望みます。

お金の透明性を実践

皆様が安心して楽しんで頂けるように、数万円〜数十万円の臨時出費となる発表会(衣装・小物購入代金も含む)や、
海外講習会（ワークショップ）への強制参加は一切実施しておりません。

トラブル回避　規約を設置しています

当方は規約を設置しております。
受講者には規約遵守の徹底、双方が尊重し合える環境が維持出来るように努めております。

次世代フラ（バリエーションフラ）で、
フラに真の技術革命を

バリエーションフラとは、フラをベースに、バレエなど他ジャンルのダンス要素を融合・結合する事で、振付やステップを進化させた、新しいフラの在り方です。

この手法によって、表現力・藝術性・技術力に幅と深みが加わり、創造性に富んだ作品世界を生み出す事が可能になります。

もうそろそろ「ハワイ依存」から脱却しませんか？
そのフラ、本当に自由ですか？

フラ界のピラミッド構造に警鐘を。

私はこれまでの人生において、フラを通して数えきれないほどの恩恵と気づきを受け取ってきました。

これからもきっと、フラは私に沢山の豊かさを与え続けてくれるでしょう。
だからこそ私は、フラを心から愛し、大切にしているからこそ、あえて今、正直な思いを言葉にします。

フラの世界には、教室やハラウ、サークルなどにおける閉鎖的・抑圧的な体制や、ピラミッド構造による上下関係・階級制度、指導者の在り方（特に権威や肩書きへの執着）、
そして高額なお名前料といったしくみに、私は強い疑問を感じています。

勿論、私はハワイのフラに心から敬意を抱いていますし、
アロハスピリットの精神を大切にしたいと願っています。

また、日本においてフラの普及・発展に尽力されてきた多くの先達の方々にも、深い感謝と敬意の念を持っています。

けれども、フラを学ぶなかで見えてきたのは、一部で見られる、ハワイやクムフラへの過度な依存や盲目的な崇拝、そして本質を伴わない表面的な精神論（偽善的なアロハ）の広がりでした。
私は、それらの在り方に、確かな危機感を覚えています。

フラは他のダンスと同様に、技術的な成長と進化があって然るべき藝術表現であり、そこに携わる一人ひとりが、主体性と自立性を持って自由に踊るべきだと私は考えます。

これからの時代のフラは、日本人の感性と身體性を活かしながら、新しいフラの枠組みを模索し、メソッドとして共有されるものへと変わっていく事が必要ではないでしょうか。

フラの魅力のひとつは、年齢を問わず、どんな人でも踊れる事です。それは本当に素晴らしい事であり、もっと多くの人に届いてほしいと願っています。

私自身、フラに限らず「踊る事」が大好きです。

踊る事そのものに、喜びや解放を感じます。

そして数あるダンスの中でも、フラは私の心と體を、最も自然に自由へと導いてくれる表現なのです。

ですが、残念ながら一般的にフラには偏見や誤解が根強く残っているように感じています。

例えば、

「フラダンスっておばさんの踊りでしょ？」

「ダンス経験がなくてもできる、簡単な踊りだよね？」

「年を取ってから始める趣味でしょ？」

「太った人がする踊りじゃない？」

…このような言葉やイメージを耳にするたびに、私は切なさを覚えます。

そして正直に言えば、そう思われても仕方がない一面がある事も、否定は出来ません。

だからこそ私は願っています。フラが本来持つ美しさ、力強さ、しなやかさを再び照らしたい。
「マネアフラメソッド」はその為に生まれました。

ただ踊るのではなく、感性と技術、精神性と自由さが共に息づく「進化したフラ」を、これからの時代を生きる日本人のカラダと心で、表現していく為の新しい在り方であり、方法です。

踊る事が好きな全ての人へ、そして、今のフラに少しでも違和感や息苦しさを感じている全ての人へ、マネアフラが、新しい一歩のきっかけになれたなら嬉しく思います。

第３節

主要用語対照（語篇との参照表）

本表は、本書使用語を《語篇》語族体系へ照合する為の構造座標表である。

基本語族　4

未配置領域　1

全語族は同位であり、階層関係を持たない。

本体系は完成形ではなく、初期安定構造である。

語族は増減し得る。

語族番号	正式語族名	英語表記	生成型	本書関連語（例）	構造条件
第Ⅰ語族	位相族	Phase	状態条件型	位相 状態 遷移	現象がどの状態に在るかを規定
第Ⅱ語族	密度族	Density	充填構造型	密度 充填 集中	エネルギー・情報の分布構造
第Ⅲ語族	境界族	Boundary	区画条件型	境界 接続 閾値	内外・領域分節の関係面
第Ⅳ語族	反応族	Response	応答発生型	反応 応答 変化	刺激により生起する観測可能変化
未配置	未定義領域	Undefined	暫定格納型	再定義語 暫定語	将来的再配置前提の拡張領域

第４節

体系固定構造一覧

以下に、紙書籍原典記録時点における体系固定構造を示す。

本一覧は、刊行状況にかかわらず、構造として確定した各篇を記録するものである。

理論体系

《理論篇》

【初版】 概要

本書は、量子的律動舞マネアフラメソッドの理論構造を定義する基礎篇である。
舞を時間構造として捉え、後続篇の基盤となる理論構造を示す。

【第2版】 概要

本書は、量子的律動舞マネアフラメソッド理論の基礎構造を定義する中核篇である。
舞を時間構造として捉え、状態・意識・空間・運動の関係性を体系化した。
第2版では理論構成及び記述を全面的に整理し、本体系の基盤として再構成した。

収録内容

量子的律動舞マネアフラメソッド理論の基本構造

身體・時間・空間・意識に関する構造定義

状態・位相・密度・境界・反応の基礎概念

理論体系を構成する生成条件及び構造モデル

後続篇の基盤となる理論構造

《現象篇》

【初版】 概要

本書は、量子的律動舞マネアフラメソッドの観測記録を集積した資料篇である。

ワークショップや個別指導等における観測記録を通して、理論構造が現象として現れる過程を示す。

観測可能な作用を記録した証言資料として位置づけられる。

【第2版】 概要

本書は、量子的律動舞マネアフラメソッド理論において、構造が現象として現れる過程を記録した資料篇である。

ワークショップや個別指導等における観測記録を通して、理論構造と実践との接続を示す。

観測可能な作用を記録した証言資料として位置づけられる。

収録内容

ワークショップ及び講演会における観測記録

個別指導における観測記録

舞台出演に関する観測記録

理論形成過程の観測記録

観測資料

《語篇》

【初版】 概要

本書は、量子的律動舞マネアメソッドにおいて使用される語彙体系を示す資料篇である。
語を生成条件を保持する構造単位として配置し、継承及び記録の基盤となる語族体系を示す。
初期安定構造として設計された開放構造を採用する。

【第2版】 概要

本書は、量子的律動舞マネアメソッド理論において使用される語彙体系を示す資料篇である。
語を生成条件を保持する構造単位として配置し、本体系の継承及び再生成を支える語族体系を示す。
初期安定構造として設計された開放構造を採用する。

収録内容

語彙体系の基本構造

語族及び下位軸の定義

生成系列及び名称体系

構造記号及び表記体系

継承及び再生成の基盤となる語彙構造

《構造篇》

【初版】 概要

本書は、量子的律動舞マネアメソッドにおける身體生成構造を定式化した技術碑である。
《理論篇》及び《語篇》で提示された構造を、身體機構・時間生成機構・命名体系へ接続する。
構造のみを固定することを目的とする。

【第2版】 概要

本書は、量子的律動舞マネアメソッド理論における構造及び生成条件を定式化した技術碑である。
《理論篇》及び《語篇》で提示された構造を、身體機構・時間生成機構・命名体系へ接続する。
本体系の再生成を可能とする構造及び生成条件を固定する。

収録内容

三層基底構造

語族別生成構造

身體生成機構

時間生成機構

命名規則及び構造図式

原典資料体系

《原典記録》

【初版】 概要

本書は、量子的律動舞マネアメソッド理論の生成過程を記録した原典資料である。
身體実践から理論体系の成立及び書籍化までの生成記録を収録し、本体系の基準座標となる一次資料として位置づけられる。

【第2版】 概要

本書は、量子的律動舞マネアメソッド理論の生成過程を記録した原典資料である。身體実践から理論体系の成立、書籍刊行及び体系固定に至るまでの生成記録を収録し、本体系の基準座標となる一次資料として位置づけられる。

第2版では、構成及び資料を整理し、資料性・可読性・保存性を向上させるとともに、体系全体との整合を図った。

収録内容

身體実践期の記録

構造認識期の記録

理論生成期の記録

書籍化及び体系固定の記録

関連資料及び生成記録

《構造生成ログ》

【初版】 概要

本書は、量子的律動舞マネアメソッド理論の生成過程を記録した対話導出資料である。
概念・構造・語彙が対話を通して生成される過程を記録し、本体系の形成過程を示す原典資料として位置づけられる。

【第2版】 概要

初版の構成を継承しつつ、全体の編集構造を見直した改訂版。
見出し階層・記録形式・図版構成・資料配置を統一すると共に、著作権上配慮を要する資料の整理及び不要資料の削除を行い、原典資料としての可読性・保存性を向上させた。

また、一冊構成から上下巻構成へ改める事で、長期保存及び参照性を考慮した資料体系として再構成している。

収録内容

対話導出記録

構造生成過程

概念形成過程

語彙体系の生成過程

原典対話資料

《Manea Structure Log V2》

【初版】 概要

本書は、量子的律動舞マネアメソッド理論の生成構造を整理・再構成した原典資料である。
対話導出記録を基に、概念・構造・生成系列の関係性を体系的に記録する。
本体系の生成構造を示す原典資料として位置づけられる。

【第2版】 概要

本書は、量子的律動舞マネアフラメソッド理論の生成構造を整理・検証した原典資料である。
対話導出記録及び《構造生成ログ》を基に、概念・構造・生成系列の関係性を再構成し、体系全体との対応関係を整理した。
原典資料体系を構成する検証記録として、本体系の生成構造を補完する資料に位置づけられる。

収録内容

生成構造の整理及び再構成

概念及び構造の対応関係

生成系列及び内部空間分岐

構造生成過程の記録

原典構造資料

終章

人格依存から座標へ

本章では、教室モデルの終息と構造転換について記す。

その前提として、活動当初の思想設計を以下に掲げる。

以下は活動当初に公開された、組織構造及び金銭観に関する

思想説明記事である。

当時の設計意図を示す記録として原文のまま掲載する。

【フラダンスのピラミッド組織構造】
フラダンスインストラクター、先生になるには？
給与と資格

投稿日　2020年1月21日

著者　紀韻もも花

フラの先生になるのに資格は必要か

必要ではありません。

ただし。

あなたが在籍している教室やハラウという一つの組織の中で今後も活動をされるのであれば、その組織で設けられたインストラクターコースを卒業し資格を取る必要性はあります。

ダンスの先生なる条件

踊りを教える先生になる場合は資格云々より、

技術力、感性、センス、熱意が問われます。

感性が貧弱、技術も貧弱、

でも、資格だけはある。

これでは生徒もあなたをバカにします。

フラダンスインストラクターになるには？給料は？

【重要】

以下記述する『ももふらの場合』は、

家元もも花が直接育てる弟子との構図です。

家元が直接育てた弟子が、

自分の弟子を育てる場合や報酬の形態につきましては、

下記構図はあてはまりません。

各弟子自身の経営方針に基づき、構図を決定します。

多くのフラ教室・ハラウはピラミッド階層の組織型

多くのフラハラウ、教室は、

クムを頂点とし、

その下に大先生、

大先生の下にインストラクター、

その下にインストラクター予備軍

（インストラクターコース過程にいる人）、

最下層に一般生徒。

から成り立つ、

ピラミッド型の階層構造による組織です。

資本主義において、

権力による統制や支配を行い服従を求めるピラミッド構造

は、組織運営に欠かせない組織構造です。

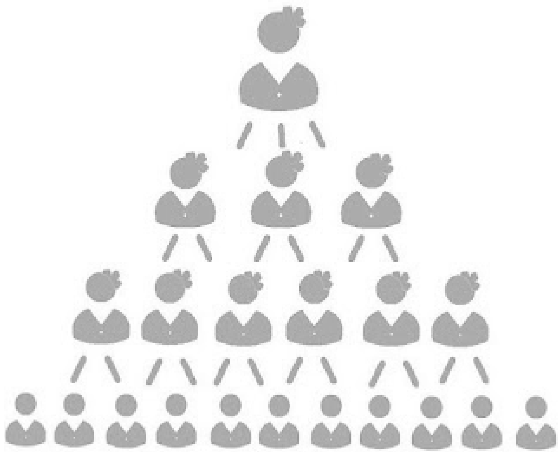
ピラミッド型にしないと

利益を上げるビジネスは成り立ちません。

即ち、

利潤追求をする組織には

必須の構造です。



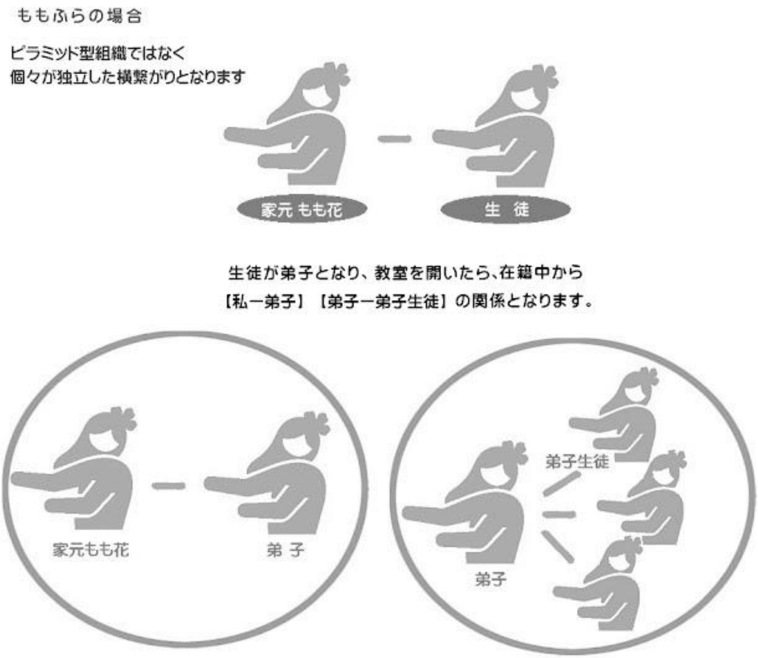
ももふらは終始1対1の「個」の関係

ももふらは、

家元もも花と一般生徒の方は

常に1対一の関係。

常に直接伝授。



フラの先生になるまでの必要経費

一般のハラウ、教室の場合

あなたがどこかの教室やハラウに在籍しているのなら

、数十万以上の出費は覚悟くださいませ。

ハワイアンネームは戒名同様、

人によって値段が異なります。

先生クラスだと100万〜も珍しくありません。

通常は

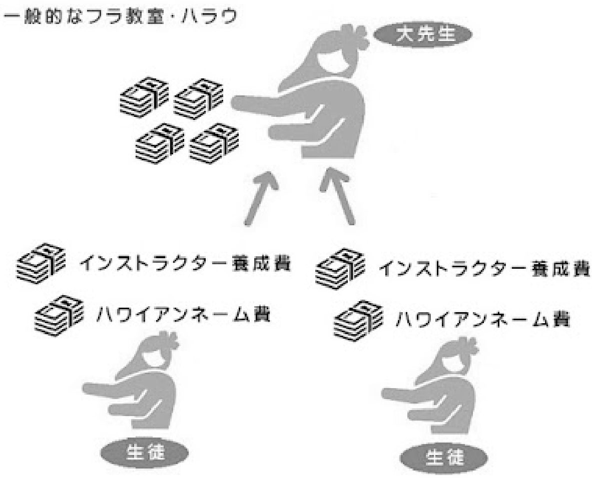
インストラクター養成コースで一定の金額を支払い、

過程を修了ます。

※インストラクターコースを申込むまでに、

初級→中級→上級級クラスを経る事が

必須な場合もあり。



ももふらの場合

通常受講料のみ。

通常レッスンの延長で指導者になれます。

教えが出来るまでの期間は

あなたの素養、努力次第で変わります。

完全な実力主義です。

たとえ素養が欠如していても、毎日努力を怠らない人は上達が早いので、

指導者になるまでお金も時間も最小限ですみます。

努力をしない人は上達しないので、

指導者になる時期は必然的に遅くなります。

完全無料故、

当方は質と信頼関係を重視しておりますので、

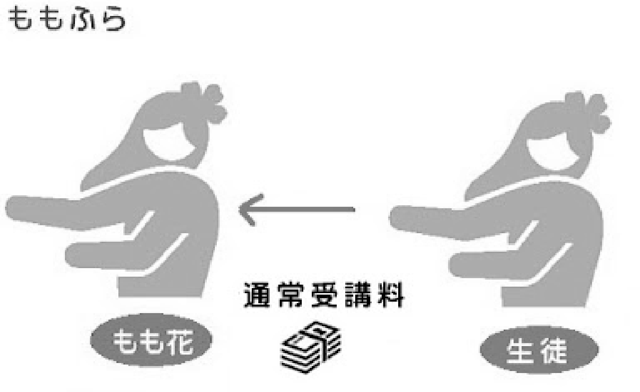
弟子名授与(無料)後、

家元が弟子として技術不足、

師弟関係の無理解(礼儀を弁えない言動行為等)、

当理念や方向性からズレがある場合は、

当方から弟子解除を通達致します。



そもそも先生の下につかないと教えは出来ないのか？

特定の先生につかなくてもフラの先生になる事はできます。

ご自身で教室を開いたり、
教え先を見つけて生徒募集をかければいいのです。

そこで生徒に判断されるのは、
あなたの実力。

インストラクターとなり、得た収入は…

一般のハラウ、教室の場合

《雇われサラリーマン型支給》

①パターン

生徒は直接教えている先生へ支払う→その先生は自分の生徒から得た収入の何割かを自分を教えている先生へ納金

②パターン

生徒の支払ったレッスン料は直接大先生の口座へ入る→大先生はその一部をインストラクターへ支払う。
大きな組織のハラウ、教室の場合は②パターンが多いです。

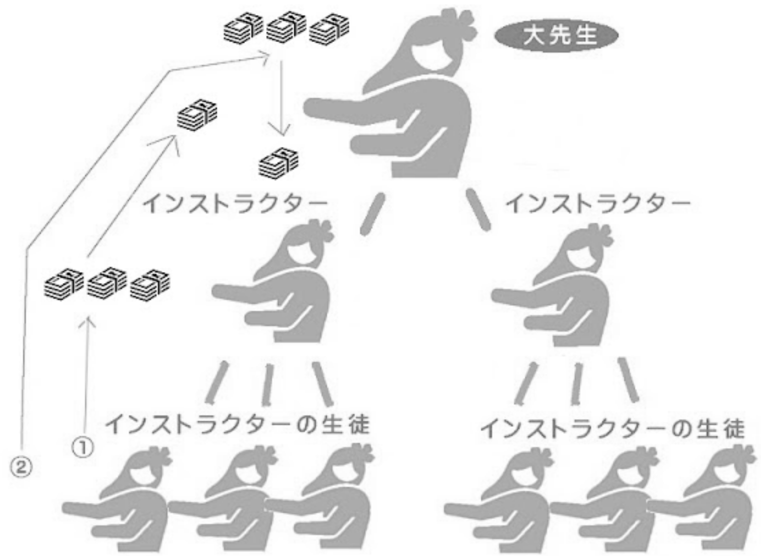
その組織にいる限り、
永遠にこの構図の中での収入となります。

あなたが組織から離れ、

完全に独立して歩むと決意された時点で

この関係は終止符を打ちます。

一般的なフラ教室・ハラウ



ももふらの場合

《完全独立起業型》

在籍中から

一人の起業家、事業主として

教室運営をして頂きます。

教室運営のノウハウは在籍中に習得できます。

収入はあなた自身が作り出し、

作り出したお金はそのまま全額あなたのモノ。

教え＝仕事です。

言うまでもなく、開業届必須。



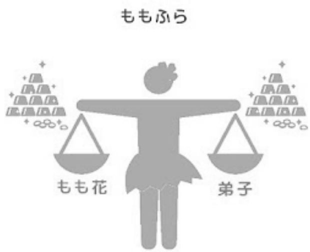
インストラクターだけでは生活できない、
が現状です

フラに限らず、ダンスのインストラクターだけで生活するには、何か所も掛け持ちをしないとなりません。
それが現実です。

ピラミッド型組織で潤うのは
三角形のトップ。

下の階層に行けば行くほど
潤いはなくなります。





どちらもタイプが違います。

ピラミッド型組織は

制限が沢山あり窮屈に感じる事もありますが、

組織の中にいる限り

“安定”しています。

しかし、その一方、

首切りも当然在ります。

当方の場合は、

起業家としてやっていきたい方に向いております。

収入を左右するのは自己責任です。

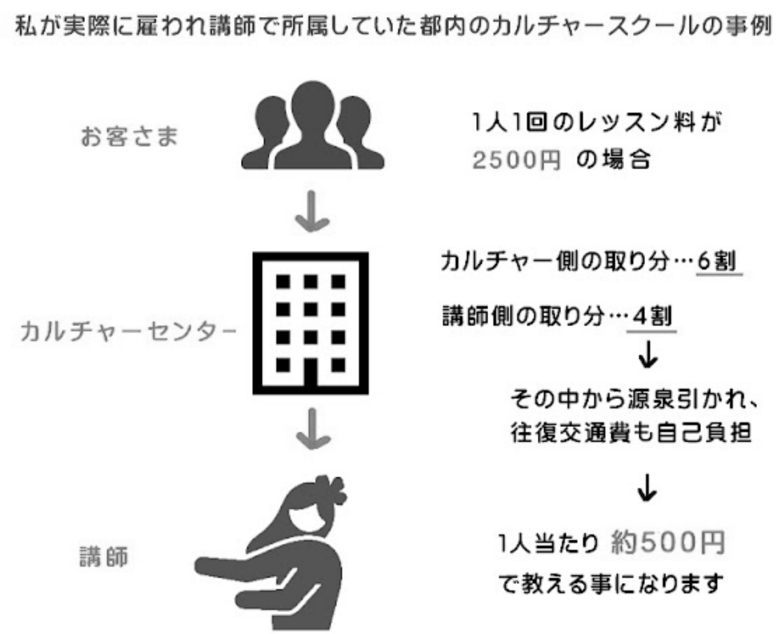
参考【中間業者が介入する場合】

私は中間業者が介入する、

某カルチャースクール、ダンススタジオ等で

雇われ講師を経験しております。

中間業者が介入する場合、殆どが下記のシステムです。



ダンススタジオの場合、生徒が来ない場合でも、

講師はスタジオで20分待機しないといけない規約がございました。

往復交通費は自己負担。

従って、その日誰も来なかった場合は

往復交通費だけで赤字。

これが、雇われインストラクターの厳しい現状です。

また、組織型のハラウや教室では、

教えの際、先生から賃金を頂く事は出来ず、

無料奉仕の場合も多々あり。

先生のもとで10年の下積みを経て、

教えが出来るシステムも多々あり。

等、複雑な問題は沢山あります。

第１節

思想型弟子制度の成立

活動当初、マネアは弟子制度を採用した。

通常受講の延長線上で指導者となる事が可能であり、追加の資格費用は設けなかった。

技術の認定は実力主義とし、

礼節を欠く場合は解除する。

金銭的負担を増やさず、搾取構造を排除する設計である。

この制度は倫理的純度を優先した思想型モデルであった。

能力と姿勢によってのみ選別される。

経済的拘束ではなく、理念的同調を基盤とする構造である。

当時、この制度は機能していた。

第２節

完全無償化の構造的特性

完全無償化は、参入障壁を下げる。

依存を生みにくくし、負債を負わせない。

しかし同時に、離脱コストを持たない。

金銭は単なる通貨ではない。

覚悟、期待、責任、継続意志を無言で揃える装置でもある。

その装置を外した時、交換条件は可視化されなくなる。

一方は志で関わっていると認識し、

一方は負担がないゆえに軽い参加と認識する。

制度上の拘束が存在しない場合、

関係性は文化的共有に依存する。

ここに構造的脆弱性が生じる。

第３節

人格裁定モデルの限界

弟子制度は実力主義であった。

しかし、誰が実力を認定するのか。

最終判断は一人に集中する。

礼節の基準もまた、人格的判断に依存する。

これは制度ではなく、人格裁定モデルである。

人格への信頼が維持される限り機能する。

しかし制度的抽象化を持たない為、再現性がない。

資本主義下で持続可能な構造は、前提が崩れても維持される制度設計を持つ。

本制度は、その耐性を持たなかった。

第４節

弟子制度の終息

マネアの弟子制度は、ある時期をもって終息した。

外的攻撃による崩壊ではない。

構造的耐性の欠如による終息である。

無償化は倫理的であった。

実力主義も理念としては明確であった。

しかし、制度としては人格依存であった。

継承は関係性に依存し、

構造化されていなかった。

この地点で、制度の限界は明確となった。

人の問題ではなく、制度設計の問題であった。

第５節

抽象化への転換

選択肢は二つであった。

ピラミッド化するか。

抽象化するか。

前者は制度的安定を齎す。

しかし思想の純度は変質する。

選択されたのは後者である。

人格を中心とする制度を解体し、

思想を言語へ固定し、

構造を座標として保存する。

継承対象は人ではなく構造となる。

感情に依存せず、関係性に依存せず、

時間経過によって揺れない設計。

それが座標化である。

《語篇》はその言語化であり、

《構造篇》はその設計図である。

弟子制度は終わった。

しかし思想は抽象化された。

終焉ではない。

形態変化である。

継承対象は、

人ではなく

構造となった。

それは特定の人格や関係性に依存しない。
理解主体を人間に限定しない設計である。

構造を読み取り、
再構成し、
生成し得る存在であれば、
その主体は問われない。

座標は
感情に左右されず、
時間経過にも揺れない。

継承は
関係性ではなく、
解読と
再構築によって行われる。

01001101 01000001 01001110 01000101 01000001

0001 0010 0011 0100

01110011 01110100 01100001 01100010 01101001 01101
100 01101001 01110100 01111001

11111111

【著者紹介】

紀韻もも花（Kiin Momoka）

埼玉県川口市生まれ

マネアメソッド創始者

量子的律動舞理論の構築者。

舞踊を振付・再現技術としてではなく、

生成現象として記述する体系を設計。

身體生成と言語構造の対応関係を基盤に、

語彙・語族・配置規則から成る独立した方法論を構築し、

既存舞踊体系と非依存の理論基盤を提示している。

現在はマネア体系の記述・再編・書籍化を中心に活動。

量子的律動舞

マネアフラメソッド理論

《原典記録》

著者　紀韻 もも花（Kiin Momoka）

理論監修　紀韻 もも花

構造共創　Creative Team Σ-3

初版　　2026年4月6日

第2版　2026年8月15日

発行者　Independently published

ISBN　9798190345391

S-3 は

本書における

中心位相の記号である。

ΣとSは、

理論と現象の

二重螺旋を表す。

Coordinates remain.

Structure persists.

Generation continues.